

[illegible]

Hietanen, Heli

2010 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Hyvinkää

Sairaanhoitajaopiskelijat yhteistyön kehittäjänä nuorisotyöpaja  
HOPE:n kanssa

Heiskanen Melisa  
Hietanen Heli  
SHB06SN  
Opinnäytetyö  
Kevät 2010

Melisa Heiskanen, Heli Hietanen

Sairaanhoitajaopiskelijat yhteistyön kehittäjänä nuorisotyöpaja HOPE:n kanssa

Vuosi	2010	Sivumäärä	59
-------	------	-----------	----

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida Hyvinkään Laurean sairaanhoitajaopiskelijoiden ja Hyvinkään kaupungin nuorisotyöpaja HOPE:n välistä yhteistyötä. Yhteistyö alkoi syksyllä 2008 hoitotyön opiskelijoiden työpajanuorille pitämällä terveyskeskusteluilla ja jatkui keväällä 2009 opiskelijoiden järjestämällä hyvinvointiseminaarilla ja virkistyspäivällä. Toteutunutta yhteistyötä esiteltiin Maailman mielenterveysliiton konferenssissa Ateenassa syksyllä 2009. Yhteistyöstä kirjoitettiin artikkeli Laurean Kehittäjä-lehteen.

Yhteistyön tavoitteena oli tarjota tietoa paikallisten terveyspalvelujen toiminnasta, yleisistä terveyteen liittyvistä osatekijöistä sekä oman hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Yhteistyön aikana hoitotyön opiskelijoilla oli mahdollisuus toimia uudessa oppimisympäristössä sekä toteuttaa Laureassa käytössä olevaa työelämälähtöistä opiskelumallia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda yhteistyömalli, jossa kuvataan yhteistyön etenemistä syksyn terveyskeskusteluista kevään hyvinvointiseminaariin ja virkistyspäivään. Mallista ilmenevät myös hoitotyön opiskelijoiden opintojaksot, joihin yhteistyön toteutus liittyy. Työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja aineisto käsiteltiin käyttäen induktiivista sisällönanalyysiä. Keväällä 2010 toteutettiin työpajaohjaajille yhteistyötä arvioivan kysely, jota käytettiin opinnäytetyön aineistona. Yhteistyön onnistumisen arvioinnin apuna on ollut myös vuosien 2009 ja 2010 hyvinvointiseminaarien sekä vuoden 2009 virkistyspäivän jälkeen osallistujilta kerätyt kirjalliset palautteet.

Yhteistyö HOPE:n ja Laurean välillä on ollut onnistunutta ja antoisaa. Palaute on ollut positiivista. Hyvinvointiseminaareissa sekä virkistyspäivänä esiin tulleet hyvinvointiin liittyvät asiat koettiin hyödyllisiksi. Hoitotyön opiskelijat saivat onnistuneita oppimiskokemuksia ja heillä oli mahdollisuus harjoitella teoriassa opittuja tietoja käytännössä, aidossa oppimisympäristössä.

Jatkona opinnäytetyölle voisi olla tutkimus, jossa tutkitaan nuorten tietämystä terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä heidän suhtautumistaan omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimus toteutettaisiin ennen terveyskeskusteluja, seminaareja ja virkistyspäivää sekä niiden jälkeen. Tämä kertoisi, ovatko tapahtuneet vaikuttaneet nuorten ajatteluun ja toimintaan oman terveyden edistämisessä.

Asiasanat: Ennaltaehkäisevä mielenterveys- ja päihdehoitotyö, syrjäytymisen ennaltaehkäisy, työpajatoiminta

Melisa Heiskanen, Heli Hietanen

Nurse students developing cooperation with youth workshop HOPE

Year	2010	Pages	59
------	------	-------	----

The Purpose of this thesis was to evaluate the cooperation between nursing students in Laurea Hyvinkää and Hyvinkää youth workshop HOPE. Cooperation began in autumn 2008, when nursing students organised health discussions for youths in the workshop and continued in spring 2009 when the students organised a wellbeing seminar and recreation day. Actual cooperation was presented to the World Federation of Mental Health congress in Athens in autumn 2009. An article about cooperation was written for Kehittäjä magazine of Laurea.

The objective of cooperation was to offer information about local health services, general health-related components as well as maintaining their own well-being. During the cooperation nursing students had an opportunity to operate in a new learning environment and implement the working place connection- learning model used in Laurea.

The aim of the thesis was to create a model about cooperation which describes cooperation process from the autumn's health discussions to the spring's wellbeing seminar and recreation day. The model also shows courses of the nursing students which are related to the implementation of cooperation. The work was carried out as a functional thesis and the material was analyzed by using inductive content analysis. At the spring 2010 was implemented an inquiry for evaluation of actualised cooperation. The results were used as a data of the thesis. To help in evaluating the cooperation, written feedback was collected from the wellbeing seminars in 2009 and 2010 and from the recreation day in 2009.

Cooperation between HOPE and Laurea has been successful and rewarding. Feedback was positive. Well-being issues which were raised after the wellbeing seminars and the recreation day were considered to be useful. Nursing students had successful learning experiences and opportunity to practise information learned in theory in real learning environment.

Thesis could be continued with follow-up study to investigate youths' awareness about factors that apply to health and well-being and their attitude towards their own wellbeing and health. A study could be implemented before and after the health discussions, wellbeing seminar and recreation day, in order to find out their effect on youth's thinking and action concerning their own health promotion.

Key Words: Preventative mental health- and substance abuse nursing, prevention of exclusion, youth workshop

## Sisällys

1	Johdanto .....	5
2	Yhteistyön osapuolet .....	7
3	Nuorten ennaltaehkäisevä mielenterveys- ja päihdehoitotyö .....	8
3.1	Nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy .....	12
3.2	Nuorisolaki ja työpajatoiminta .....	13
4	Opinnäytetyöprosessi .....	15
4.1	Työn eettisyys ja luotettavuus .....	17
5	Yhteistyön eteneminen Laurean ja HOPE:n välillä .....	18
5.1	Terveyskeskustelut .....	21
5.2	Hyvinvointiseminaari .....	22
5.3	Virkistyspäivä .....	25
5.4	”Working together for Mental Health” .....	26
6	Työpajaohjaajien arvioiva palaute yhteistyöstä .....	28
7	Pohdinta ja johtopäätökset .....	31
7.1	Jatkotutkimusaihe ja kehittämis ehdotus .....	33
	Lähteet .....	34
	Liiteluettelo .....	37

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on arvioida Hyvinkään Laurean sairaanhoitajaopiskelijoiden ja Hyvinkään kaupungin nuorisotyöpaja HOPE:n välistä yhteistyötä sekä kuvata yhteistyömallia. Yhteistyö muodostui tarpeesta löytää nuorille sopivia palvelumuotoja liittyen terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Työpajanuorilla ei ole kouluterveydenhuoltoa, eikä pajalla ole omaa terveydenhoitajaa, joten ainoa vaihtoehto keskustella terveyteen liittyvistä asioista ja saada tietoa siitä, on käyttää kaupungin terveystakeskusta. Yhteistyön tavoitteena oli välittää nuorille tietoa paikallisten terveystalvelujen toiminnasta, yleisistä terveyteen liittyvistä osatekijöistä sekä oman hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Yhteistyön aikana hoitotyön opiskelijoilla oli mahdollisuus toimia uudessa oppimisympäristössä. Yhteistyön muodostama oppimisympäristö sisälsi toimimista aidoissa tilanteissa työpajanuorten kanssa.

Opinnäytetyömme liittyy myös läheisesti kestävän kehityksen teemaan. Kestävällä kehityksellä pyritään turvaamaan sekä nykyisiä, että tulevia yhteiskunnan tarpeita. Sosiaalinen kestävä kehitys on yksi kestävän kehityksen ulottuvuus, jossa yhteiskunnallinen toiminta pyrkii tasaamaan hyvinvoinnissa ilmeneviä eroja eri alueiden ja väestöryhmien välillä. Se on maailmanlaajuisuutta yhdenvertaisuutta ja yhteiskunnan jäsenten välillä olevaa tasa-arvoa. Paikallisella tasolla se sisältää tasapuolisen terveydestä ja työturvallisuudesta huolehtimisen sekä samantasoisten palveluiden tuottamisen ja se antaa mahdollisuuden osallistua, kehittää, ja parantaa yhteiskunnallisiin asioihin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2007a.) Tässä työssä sosiaalinen kestävä kehitys ilmenee terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän tiedon välittämisenä erilaisten tapahtumien kautta.

Hyvinkään Laurean ja HOPE:n välinen yhteistyö alkoi syksyllä 2008 käydyillä nuorille suunnatuilla terveystakeskusteluilla ja jatkui keuhällä 2009, jolloin opiskelijat järjestivät työpajan henkilökunnalle ja nuorille hyvinvointiseminaarin ja virkistyspäivän. Onnistunutta ja antoisaa yhteistyötä olemme olleet esittelemässä myös Ateenassa Maailman mielenterveysliiton (WFMH) konferenssissa syyskuussa 2009.

Opinnäytetyössämme kuvaamme yhteistyömallia sekä arvioimme tähän asti toteutunutta yhteistyötä. Yhteistyön arvioimiseksi laadimme kyselylomakkeen HOPE:n työpajaohjaajille. Sen tarkoituksena on selvittää heidän kokemuksiaan yhteistyöstä sekä saada kehittämisehdotuksia tulevalle yhteistyölle. Oppimistavoitteitamme opinnäytetyöprosessin aikana on harjoitella tutkimuksellista työtettä, etsiä tietoa erilaisista lähteistä ja arvioida tietoa kriittisesti. Tavoitteenamme on myös hyödyntää opittua tietoa ja tiedonkeruumenetelmiä tulevassa sairaanhoitajan ammatissa.

Opinnäytetyömme liittyy läheisesti ammattikorkeakoulujen aluekehitystehtävään.

Ammattikorkeakoululain mukaan ammattikorkeakoulujen tehtävänä on opetusta palveleva, alueen työelämää ja aluekehitystä tukeva, soveltava tutkimus- tai kehitystyö.

Aluekehitystyötä opiskelijat voivat toteuttaa erilaisissa työelämän kehitysprojekteissa jotka nousevat työelämän tarpeista. (Kotila & Mutanen 2004, 128.) Laureassa on käytössä Learning by developing- malli (Lbd), jossa ammattikorkeakoulujen perustehtävät, pedagoginen, aluekehitys- sekä tutkimus- ja kehittämistehtävä, ovat yhdessä liittyneet uuden osaamisen ja tiedon tuottamisen prosessiksi. Tässä toimintamallissa ollaan yhteydessä sisäisen ja ulkoisen verkoston kanssa sekä tehdään tiivistä yhteistyötä työelämän kanssa. Julkisten sektorien instituutioiden, yritysten ja alueen korkeakoulujen kolmikantainen yhteistyö ja vuorovaikutus liittävät opiskelijat, henkilöstön ja yritykset yhteiseen innovaatiotoimintaan ja mahdollistaa täten kaikkien osapuolten osaamisen kehittämisen. Laureassa käytössä olevat kompetenssit, verkostoitumisosaaminen, eettinen osaaminen ja innovaatio-osaaminen, liittyvät suoraan paikalliseen aluekehitystoimintaan. Globalisaatio-osaaminen on edellytys toimia kansainvälisenä kehittäjänä. Oman osaamisen arviointi ja sen kehittäminen on asiantuntijuuden edellytys ja se on huomioitu Laureassa omassa reflektiokompetenssissaan. (Aho, Korhonen & Hemmilä 2009, 20-29.)

Nuorisotyöhön ja ennaltaehkäisevään mielenterveys- ja päihdetyöhön liittyy useita eri ohjelmia kuten Mieli 2009, VARPU ja Youth in Action. Mieli 2009 on Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma, joka ensimmäistä kertaa linjaa mielenterveys- ja päihdetyön yhdessä, sisältäen mielenterveys- ja päihdetyön kehittämisen keskeisimmät linjaukset, toimintamallit ja ehdotuksia yleisistä käytännöistä valtakunnallisella tasolla. Linjauksina mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi on asiakkaan aseman vahvistaminen, ehkäisyyn panostaminen, toimivana kokonaisuutena toteutettu palvelu sekä ohjauskeinojen kehittäminen kaikille ikäryhmille. Tavoitteena on kehittää palveluja jossa mielenterveys- ja päihdepalvelut ovat yhdistettynä ja joihin on helppo hakeutua. (Mieli 2009). VARPU eli varhaisen puuttumisen valtakunnallinen hanke toteutettiin vuosina 2001-2004. Keskeistä mallissa on varhainen puuttuminen ongelmiin ja huolen puheeksi ottaminen. Malli auttaa nuorisotyötä tekevää tunnistamaan ja puuttumaan ajoissa havaittuihin ongelmiin. Mallin tavoitteena on syrjäytymisen ennaltaehkäisy, yhteisöllisyyden vahvistaminen ja hyvinvoinnin edistäminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2006.) Kansainvälisistä ohjelmista Youth in Action on Euroopan unionin nuorisotoimintaohjelma, joka on suunnattu 13-30 -vuotiaille nuorille, nuorten kanssa työskenteleville sekä yleishyödyllisille organisaatioille. Sen tavoitteena on edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja tukea eurooppalaista nuorisoalan yhteistyötä sekä tiedon ja kokemusten vaihtoa. (Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO 2010.)

## 2 Yhteistyön osapuolet

Yhteistyön osapuolet ovat Hyvinkään kaupungin nuorisotyöpaja HOPE (Liite 1) ja Hyvinkään Laurean hoitotyönopiskelijat. Työpaja kuuluu Hyvinkään kaupungin sivistystoimen hallinnon piiriin ja sen palvelut on tarkoitettu hyvinkääläisille, alle 28-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka eivät ole mukana työ- tai kouluelämässä. Työpajatoiminnan tavoite on tukea nuoren sosiaalista ja yksilöllistä kasvua sekä kehittää elämäntaitoja. Toiminta estää syrjäytymistä, edistää ammatillisia valmiuksia ja työssä oppimista sekä tukee ammatinvalintaprosessia. (Nuorten työpajatoiminta HOPE 2009a.)

Nuorten työpajatoiminta HOPE sisältää erilaisia työpajoja, joissa keskitytään erilaisten työtehtävien lomassa yhteiskuntaan, koulutukseen, työelämän taitoihin sekä etsitään yhdessä suuntaa tulevaisuudelle. HOPE:n tarjoamia pajoja ovat Café Sveitsi, kotipalvelupaja, Hammer, kuljetuspaja, Move ja Startti. Café Sveitsissä nuori oppii kahvila- ja asiakaspalvelutoimintaa erilaisten työtehtävien parissa ja se toimii Hyvinkään uimalan yhteydessä. Kotipalvelupajassa harjoitellaan mm. puhtaanapitoalaa, keittiöalaa ja vaatehuoltoa. Paja tarjoaa ikäihmisille kotiin tuotettavia palveluita, esimerkiksi kauppa-apua. Hammer on korjaus- ja remontointipaja, jossa osaamista vaaditaan monelta alalta, esimerkiksi pieniä korjaus- ja remontointitöitä. Kuljetuspaja tarjoaa henkilö-, paketti- ja pikkubussijoukoilla tuotettavia kuljetustöitä. Harjoitusjaksolla vierailaan eri kuljetusalojen oppilaitoksissa sekä huolehditaan kuljetusten lisäksi autojen kunnosta ja siisteydestä. Move on luonto-, elämys ja kädentaitopaja, jossa harjoitellaan kädentaitoja, kuten maalaus-, puu, ja ompelutaitoja, monipuolisten tilaustöiden lomassa. Startti on pääsääntöisesti koulutukseen, yhteiskuntaan ja työelämäntaitoihin keskittyvä paja. (Nuorten työpajatoiminta HOPE 2009a.)

HOPE:n toimintaan kuuluu myös etsivän nuorisotyön hanke, HOPE-Detectives, joka on aloitettu vuonna 2008 ja jatkuu edelleen. Hankkeen rahoittajina ovat hyvinkään kaupunki ja opetusministeriö. (Nuorten työpajatoiminta HOPE 2009b.) Etsivän nuorisotyön tavoitteena on tavoittaa alle 29-vuotiaita, koulutuksen tai työmarkkinoiden ulkopuolelle jääneitä nuoria, joita olemassa olevat palvelut eivät syystä tai toisesta tavoita. Toiminnalla pyritään ohjaamaan ja neuvomaan nuoria heitä askarruttavissa asioissa sekä autetaan heitä löytämään ja hakeutumaan erilaisten palveluiden piiriin sekä mukaan työpajatoimintaan. (Opetusministeriö 2009.) HOPE:ssa nuoren on mahdollista saada yksilöllistä ohjausta, esimerkiksi lomakkeiden täyttämässä. Ohjaajalla on myös mahdollisuus tehdä kotikäynti nuoren luo, joka on ollut pajoilta kauan poissa. Etsivätyö tarjoaa nuorelle mahdollisuuden turvalliseen ja luottamukselliseen aikuiskontaktiin, jossa asiakas tavoitetaan tälle luontevalla tavalla. Tärkeimpänä on tavoittaa nuoret jotka ovat syrjäytymisvaaran alla. (Opetusministeriö 2009; Nuorten työpajatoiminta HOPE 2009b.)



Laurean toiminta on tutkivaa ja uutta osaamista tuottavaa. Sen toiminta perustuu Learning by Developing (LbD)- toimintamalliin jossa yhdistyy koulutus, aluekehitys sekä tutkimus- ja kehitystoiminta. Paikallisyksiköitä on 7, jotka sijaitsevat Hyvinkäällä, Keravalla, Leppävaarassa, Lohjalla, Otaniemessä, Porvoossa ja Tikkurilassa. Hyvinkään Laureassa voi opiskella sairaanhoitajaksi, terveydenhoitajaksi, sosionomiksi tai tradenomiksi. Hyvinkäällä voi suorittaa myös ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja. (Laurea- ammattikorkeakoulu 2008.)

### 3 Nuorten ennaltaehkäisevä mielenterveys- ja päihdehoitotyö

Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö on mielenterveyden edistämistä ja häiriöiden ehkäisyä. Siinä kiinnitetään huomiota seikkoihin, jotka on syytä poistaa niiden riskien takia tai joita on syytä vähentää. Toiminnan tavoitteena on ehkäistä mielenterveyshäiriöiden ilmaantumista, vähentäen mielenterveyttä vaarantavat tekijät ja vahvistamalla yksilö- ja yhteisötasolla mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Työllä pyritään estämään ongelmien johtaminen mielenterveyshäiriöksi, ennakoiden ja ajoissa, puuttamalla ongelmiin johtavan kehityksen kulkuun. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2007b.) Mielenterveyteen liittyvä näkyvä oireilu on usein pitkän kehityksen ja monen tekijän tulos. Ehkäisevässä mielenterveystyössä keskeistä on varhaisen mielenterveyshäiriön kehityksen ennakointi ja tämän kehityskulun estäminen. (Stengård, Savolainen, Sipilä & Nordling 2009, 7-10.) Varhainen puuttuminen ja tuen tarjoaminen vahvistavat voimavaroja ja vähentävät riskitekijöiden vaikutusta. Ehkäisevä mielenterveystyö voidaan kohdistaa toimenpiteiden mukaan. Universaalisesti se kohdistuu koko väestöön, selektiivisesti kohdistettuna se liittyy riskiryhmään tai -yksilöön, jolla on keskimääräistä suurempi riski saada mielenterveysongelma. Kohdennettuna ehkäisy kohdistuu yksilöihin, joilla on jo psyykkisiä oireita, diagnostisia kriteerejä täyttämättä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2007b.)

Aika ja kulttuuri määrittelevät suurelta osin miten mielenterveys käsitetään, joten mielenterveyden määrittäminen yhdellä ja oikealla tavalla on vaikeaa. Nykyään mielenterveys nähdään kuitenkin yleisimmin voimavaraksi, joka mahdollistaa täysipainoisen elämän. Mielenterveysongelmat syntyvät vähitellen olosuhteiden ja yksilötekijöiden vaikutuksesta. Yhä enenemässä määrin yhteiskunnalliset ja sosiaaliset ilmiöt vaikuttavat mielenterveysongelmien syntyyn. Päihteiden käyttö, syrjäytyminen, sosiaalinen turvattomuus, heikko koulutustaso, työttömyys ja taloudellinen ahdinko ovat esimerkkejä näistä ilmiöistä. Perimän tiedetään altistavan myös joillekin mielenterveyshäiriöille, kuten skitsofrenialle. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 12-15.) Tavallisimpia mielenterveyden häiriöitä ovat erilaiset masennustilat, ahdistuneisuushäiriöt ja alkoholin käyttöön liittyvät häiriöt. Mielenterveyshäiriöt, erityisesti masennus, joka on suurin sairausryhmä aiheuttaa varhaiset

työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiset ja pitkäaikaistyökyvyttömyyden. Häiriöihin liittyy usein myös elämänlaadun heikkeneminen, sosiaaliset ongelmat, syrjintä ja eristäytyminen, jotka viivästyttävät avun saamista ja hoitoa. (Stengård ym. 2009, 7-10.)

Myös lasten ja nuorten mielenterveysongelmat lisääntyvät. Yleisimpiä nuorten mielenterveyden häiriöitä ovat masennus, univaikeudet, ahdistuneisuus, passiivisuus, sosiaalinen jännittyneisyys, paniikki- ja syömishäiriöt. Nuorille avun hakeminen voi olla vaikeaa leimautumisen pelossa. Osaltaan myös vastaanottojen pitkät jonot ja laman heikentämät kuntien palvelut vaikeuttavat avun saamista. Mielenterveyspalveluissa 15-17-vuotiaat jäävät usein väliinputoajiksi, sillä usein perheneuvojalle jonot ovat pitkiä tai he ovat liian nuoria aikuisten palvelujen piiriin. Nuorilla voi olla pitkään jatkunut lääkitys sekä hoitosuhde mielenterveystoimistoon, mutta resurssipulan vuoksi tapaamisia harvoin. Asiakkaina voi olla peruskouluikäisiä nuoria, jotka ovat selvästi syrjäytymisuhan alla. Mikäli perheiltä puuttuu motivaatio, jää tällainen nuori helposti ulos hoitoketjusta. Kun nuorelta puuttuu turvallinen aikuisen malli, on hänen vaikea kiinnittyä mihinkään ja kaveripiiristä tulee monelle turvapaikka, jossa altistutaan helposti myös päihteiden käytölle. Nuorten sosiaaliset ongelmat ovat havaittavissa muun muassa kouluissa, diakoniatyössä ja vapaa-aikatoiminnassa. (Linnakangas & Suikkanen 2004, 36-37.)

Suomessa aikuisväestössä 4-5 % kärsii vaikeasta masennuksesta ja 10- 15 % lievistä masennusoireista ja masentuneisuudesta. Kaikista nuorista 15-25 % kärsii mielenterveyshäiriöstä. Nuorten häiriöistä puolet on alkanut lapsuudessa ja puolet nuoruudessa. Vaikeaa masennusta esiintyy 5-10 %:lla ja päihteiden käyttöä 5-10 %:lla nuorista. Masentuneisuuteen liittyy uupumusta, saamattomuutta ja kivuliaisuutta. Nuorten masennuksen ja stressiä aiheuttavien tekijöiden välillä on yhteys. Stressiä aiheuttavat tekijät saattavat osaltaan vaikuttaa masennuksen alkamiseen. Ympäristön stressin aiheuttajat liittyvät kouluun, kotiin ja yhteiskuntaan. Tekijöitä voivat olla esimerkiksi läheisen menettäminen, vanhempien avioero, perheongelmat tai fyysinen, henkinen tai seksuaalinen väkivalta. Nuorella voi olla heikko itsetunto tai kielteinen minäkuva, jolloin hänen on vaikea uskoutua kenellekään. Tällöin voi tulla voimattomuuden tunne, joka altistaa masennukselle. (Cobain 2001, 16, 34, 64-65.)

Mielenterveyslaissa määritellään mielenterveystyö ihmisen psyykkistä hyvinvointia, toimintakykyä ja persoonallisuuden kasvua edistäväksi toimeksi, joka ehkäisee, parantaa ja lievittää mielisairauksia ja muita mielenterveyden häiriöitä. Kuntien tehtävänä on järjestää tarpeen vaatimat mielenterveyspalvelut, mukaan lukien erikoissairaanhoidon, ja niitä on annettava kaikille mielisairauksia ja mielenterveydenhäiriöitä poteville. Mielenterveystyön tehtävänä on myös kehittää elinolosuhteita niin, että ne ennaltaehkäisevät mielenterveydenhäiriöitä ja tukevat palvelujen järjestämistä. Sosiaali- ja terveysministeriön

on huolehdittava mielenterveystyön yleisestä suunnittelusta ja aluehallintovirastot suunnittelevat, ohjaavat ja valvovat sitä toimialueillaan. Mielenterveyspalvelut järjestetään ensisijaisesti avopalveluina, oma-aloitteista hoitoon hakeutumista ja itsenäistä suoriutumista tukien. Palveluista tulee muodostua toiminnallinen kokonaisuus eri palvelujen kesken. Mielenterveyden häiriötä sairastavalle on hoidon lisäksi annettava mahdollisuus lääkinnälliseen tai sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvään tuki- ja palveluasumiseen. (Mielenterveyslaki 1116/90.)

Alkoholin käyttö on lisääntynyt viime vuosikymmenten aikana, myös nuorilla. Vuonna 2008 suomalaisten työikäisten, miesten sekä naisten, yleisin kuolinsyy oli alkoholin aiheuttama sairaus tai alkoholimyrkytys. Valtaosa suomalaisista käyttää alkoholia kuitenkin kohtuudella, jolloin siitä ei aiheudu merkittäviä riskejä tai haittoja terveydelle. Alkoholin käytön lisääntymisen myötä myös liikakäyttö on yleistynyt ja sitä myötä alkoholin aiheuttamat terveyshaitat. Yleisin terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttava tekijä on riippuvuuden kehittyminen, jonka seurauksena myös riski sairastua muihin alkoholisairauksiin, esimerkiksi maksakirroosiin, aivoverenvuotoihin ja haimatulehdukseen, lisääntyy. On kuitenkin muistettava, että alkoholin aiheuttamia terveyshaittoja voi ilmaantua ilman riippuvuuttakin. (Kylmänen 2008, 49-55; Aalto & Seppä 2009, 11-15.)

Huumeriippuvuus on merkittävä terveydellinen uhka, jonka oireet vaihtelevat käytetyn aineen mukaan. Esimerkiksi erilaiset ahdistus- ja paniikkihäiriöt, oppimiskyvyn heikkeneminen ja psykoottiset oireet sekä hengityselinten sairaudet liittyvät kannabiksen käyttöön, kun taas amfetamiinin, kokaiinin, ekstaasin ja muiden stimulanttien käytöstä seuraa unihäiriöitä, laihtumista, yleiskunnon huononemista ja aivoverenvuotoja. Myös psykoosi on mahdollinen seuraus huumeiden käytöstä. Pistettävät huumeaineet lisäävät riskiä sairastua erilaisiin infektioihin, kuten hepatiittiin. Erilaiset päihdekokeilut kuuluvat osaltaan nuoren aikuistumisprosessiin. Nuorten juomiseen ja päihdekokeiluihin liittyy vahvasti sosiaalinen puoli, jolloin kokeilusta kieltäytyminen voikin olla nuorelle hyvin vaikeaa. Perinnöllisyys altistaa päihderiippuvuuteen mutta myös ympäristöllä on suuri vaikutus riippuvuuden kehittymiseen. Liiallinen päihteiden käyttö aiheuttaa ongelmia arkielämässä, kun opiskelu tai työ jää taka-alalle. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2006, 75-79, 169-170)

Ehkäisevä päihdetyö on laaja-alaista hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, jonka tulee ulottua kaikkiin väestöryhmiin. Ennaltaehkäisevän päihdetyön tavoitteena on yleisesti ehkäistä päihteiden käyttöä ja vähentää päihteiden kokonaiskulutusta sekä ehkäistä ja vähentää päihteiden käyttöön liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Ehkäisevä päihdetyö edistää hyvinvointia edistämällä päihteettömiä elämäntapoja. Keinoja sen toteuttamiseksi antavat alkoholi- ja huumevalvonta, alkoholin hintapolitiikka, päihdetiedotus, terveystkasvatus sekä päihteettömien toimintamallien tarjoaminen. Nuoret ovat ehkäisevässä

päihdetyössä keskeinen ryhmä, sillä heidän tapojaan, tottumuksiaan ja tietämystään voidaan ohjata päihteettömään suuntaan ja näin päihteiden käyttöön onkin syytä puuttua aikaisessa vaiheessa. Ehkäisevää toimintaa voidaan toteuttaa eri tavoin. Alkoholilaki kieltää alkoholin ja tupakan myymisen alle 18-vuotiaille, millä pyritään ehkäisemään päihdyttävien aineiden käyttö kokonaan tietyltä ikäryhmältä. Riippuvuuden kehittymistä pyritään ehkäisemään tiedottamalla ja valistamalla päihteiden käyttöön liittyvistä riskeistä. Tarvittaessa nuoria ohjataan vähentämään päihteidenkäyttöä antamalla päihteettömiä vapaa-ajanvieto vaihtoehtoja. (Inkinen ym. 2006, 102; Kaukonen 2001, 107.)

Huolestuttava päihteiden käyttö kannatta aina ottaa puheeksi ja sitä kannattaa kysyä suoraan. Asian varhaisella puheeksi ottamisella tavoitellaan tuhoavan käytösmallin pysäyttämistä. Asianomainen herätetään pohtimaan omaa päihdekäyttäytymistä ja muuttamaan sitä. Mini-interventio on terveydenhuollon varhaisvaiheen alkoholin käytön puheeksi ottomenetelmä, joka sisältää alkoholin käytöstä kysymisen ja siihen liittyvän palautteen sekä neuvontaa ja suunnittelua. Malli soveltuu asiakkaille, joilla on havaittavissa haitallinen tapa, mikä ei vielä ole vakiintunut. Sen tarkoituksena on motivoida muutokseen antamalla tietoa ja tukea. (Inkinen ym. 2006, 102-103, 117) Ennaltaehkäisevän päihdetyön tavoitteena on myös pysäyttää ajoissa tilanteen paheneminen hoitoon ohjauksella ja kuntoutuksella. Terveydenhuolto on tärkeässä asemassa päihteiden ongelmakäytön ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisyssä, havaitsemisessa sekä hoidossa. Onnistunut ehkäisevä työ vähentää hoidon tarvetta ja hoitokustannuksia. (Kaukonen 2001, 107.)

Päihdehuoltolain tavoitteena on päihteiden ongelmakäytön ja siihen liittyvien haittojen ehkäisy ja vähentäminen sekä ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakyvyn ja turvallisuuden edistäminen. Lain mukaan kunnan tulee järjestää päihdepalvelut siten, että se mahdollistaa oma-aloitteisen hakeutumisen niiden piiriin ja, että se tukee asiakkaan itsenäistä suoriutumista. Hoito perustuu luottamuksellisuuteen ja toiminnassa tavoitellaan aina ensisijaisesti päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä etua, huomioiden mahdolliset ongelmat liittyen asiakkaan elinolosuhteisiin, asumiseen ja työhön. Alkoholin ja muiden päihteiden ongelmakäyttöä tulee ehkäistä elinolosuhteisiin ja elämäntapoihin vaikuttamalla. Päihteiden ongelmakäyttöä tulee seurata ja tietoa on annettava ongelmakäytön synnystä, ehkäisystä ja hoidosta. Avohuolto on ensisijaisessa asemassa päihdehuollon palveluiden järjestämisessä. Palveluiden tulee olla monipuolisia, joustavia ja helposti saatavilla. Palvelut ovat tarkoitettu henkilöille joilla on päihteisiin liittyvä ongelma sekä hänen läheisilleen avun, tuen ja hoidon tarpeen perusteella. (Päihdehuoltolaki 41/86).

### 3.1 Nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Lämsän (2009, 28) mukaan syrjäytymistä käsitteenä on vaikea määritellä, sillä syrjäytymistä on eritasoista ja eri laatuista, eikä sen syntymekanismeja ja tarkkoja syntyperiä voida määritellä tarkasti. Suomessa syrjäytymisen käsitteellä yleensä viitataan erilaisiin hyvinvoinnin ongelmiin ja sosiaalisista yhteisöistä karsiutumisen muotoihin. Syrjäytynyt nuori ei kykene tai halua vaikuttaa omaan kohtaloonsa tai elinolosuhteisiinsa. Tämä on koulutuksellista, vuorovaikutuksellista ja työstä syrjäytymistä sekä niiden yhteisvaikutusta. Nuori ei tiedä kuinka tarttua kiinni arkeen ja päätyy helppoihin ratkaisuihin, joiden vuoksi hän eristyy yhteiskunnasta. Nuorten elämänvaihe ja siihen liittyvät muutokset lisäävät syrjäytymisalttiutta. Normaalina pidettävään kehitykseen kuuluu peruskoulusta siirtyminen jatkokoulutukseen ja siitä edelleen työelämään ja itsenäistymiseen. Normaalin muutoksen lisäksi nuoren elämässä voi tapahtua yksilöllisiä muutoksia, kuten vanhempien avioero, ja monien muutoksien kasautuminen pienellä ajanjaksolla kasvattaa riskiä syrjäytymiselle. Myös yhteiskunnassa ja kulttuurissa on tapahtunut muutoksia jotka lisäävät riskiä syrjäytymiselle. Kilpailu koulutus- ja työpaikoista on koventunut ja tämä lisää osaltaan nuoren riskiä syrjäytyä. (Lämsä 2009, 28-36; Hassinen, Kotonen, Pitkänen-Nuortimo & Rautalampi 2001, 20.)

Syrjäytymisen taustalla voi usein olla perhesiteiden heikkous tai olemattomuus, vaikeus sopeutua yhteiskunnan normeihin, vääränlainen ystäväpiiri, työttömyys tai oman työn aliarvioiminen sekä omien vahvuuksien tiedostamattomuus. Arviolta 10 000- 15 000 alle 25-vuotiaista nuorista on syrjäytymisvaarassa ja heillä on selviä elämänhallinnan vaikeuksia. Suurimmassa syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ovat ns. ongelmaperheiden lapsia, oppimisvaikeuksista kärsiviä tai huumeongelmaisista. Syitä voi etsiä monilta tahoilta kuten koulusta, yhteiskunnasta, vanhemmista ja ystävistä. Syyt syrjäytymiseen ovat kuitenkin monitahoisia ja yhtä tahoja ei voida osoittaa. (Aaltonen ym. 2007, 9-11.)

Myös työttömyyden pitkittyminen ja nuoren oma kokemus työttömyydestä lisää syrjäytymisen riskiä. Suomen 15-64 vuotiaista useampi kuin joka neljäs ja työvoimasta lähes joka neljäs, on alle 30-vuotias. Myös työmarkkina-aseman vakiinnuttaminen vie helposti vuosia ja nykyään nuorille tarjoutuvia työtilaisuuksia, jotka ovat projektiluonteisia ja lyhytkestoisia, on paljon. Työttömyyden ohella myös piilotyöttömyys lisääntyi 90-luvulla. Piilotyöttömyydellä tarkoitetaan henkilöä, joka on työkykyinen ja työhaluinen, mutta ei ole hakenut työtä neljän viikon aikana. Alle 25-vuotiaan oikeutta työmarkkinatukeen on rajoitettu, mikäli hänellä ei ole ammatillista koulutusta tai hän ei ole osallistunut työvoimahallituksen toimenpiteisiin. Työttömyysturva ei enää ole itsestään selvää, vaan sen eteen on oltava aktiivinen koulutuksen ja työn alueilla. Kaikki nuoret eivät ilmoittaudu työttömäksi työnhakijaksi, sillä siitä ei ole taloudellista etua. Koulutettujen nuorten työllisyys on parantunut viime vuosina mutta kouluttamattomien ja ilman työkokemusta olevien tilanne on edelleen pysynyt huonona.

Tämä lisää nuorten syrjäytymisriskiä. Nuorten ihmisten työttömyydellä on todettu olevan yhteys psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien kasvuun, terveyspalvelujen käyttöön, somaattiseen sairastavuuteen ja yhteiskunnasta etäntymiseen. Myös perheen sisäisillä ristiriidoilla on vaikutus nuoren mielenterveyteen. (Hassinen ym. 2001, 20; Opetusministeriö 2003.)

Syrjäytymisvaarassa oleville nuorille on tehty monia erilaisia interventioita, mutta silti uusia ja samalla kokonaisvaltaisia kehitystoimintoja tarvitaan. Käytännön tavoitteena tulisi olla, että tarvittavia kunnan, valtion, sosiaaliturvan ja vapaaehtoissektorin palveluita käytettäisiin joustavasti nuoren työllistymisedellytysten ja työllistymisen aikaansaamiseksi. (Aaltonen ym. 2007, 12.) Syrjäytymisen ehkäisy pitäisi aloittaa jo mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Jo päiväkodissa tai koulussa voidaan ehkäistä jo alkanutta syrjäytymiskehitystä. Monia eri tukitoimenpiteitä on pohdittu eri tahoilla, esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalojen välinen yhteistyöryhmä on laatinut toimenpideohjelmia syrjäytymisen vastaisiksi toimiksi. Lainsäädännön muutosta vaativista toimenpiteistä yksi tärkeimmistä on peruskoulusta ammattiin seurannan järjestäminen. Muita tärkeitä toimenpiteitä ovat esimerkiksi ammatillisen koulutuksen keskeytymisen ehkäisemiseen liittyvä oppisopimuskoulutuksen lisääminen syrjäytyneille nuorille sopivaksi, nuorisotyöpajojen toiminnan vakinaistaminen ja varhainen puuttuminen. (Opetusministeriö 2003.)

### 3.2 Nuorisolaki ja työpajatoiminta

Suomi on yksi harvoista Euroopan maista, joissa nuorisotyö on lakiin perustuvaa ja kunnallisen nuorisotyön asema lainsäädännössä on tärkeä (Saarela 2007, 12). Suomessa on toteutettu nuorisotyölainsäädäntöä vuodesta 1972 lähtien ja sitä uudistetaan noin kymmenen vuoden välein. Uudistetussa nuorisolaissa kuntien tehtävää vahvistetaan ja kuvataan kuinka, miten nuorisotyö- ja politiikka tulisi hyvin toimivassa kunnassa järjestää. (Aaltonen 2007, 17.)

Nuorisolaissa (72/06) sanotaan: ” Tämän lain tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistamista sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat yhteisöllisyys, yhteisvastuu, yhdenvertaisuus ja tasa- arvo, monikulttuurisuus ja kansainvälisyys, terveet elämäntavat sekä ympäristön ja elämän kunnioittaminen” (Nuorisolaki 2006). Laissa nuorilla tarkoitetaan alle 29 - vuotiaita. Syrjäytymisen ehkäisyn käsite korvataan laissa sosiaalisella vahvistamisella, joka tarkoittaa asteittain parannettavaa nuoren elämäntilannetta ja - hallintaa tavoitteena saada nuori yhteisölliseen toimintaan aktiiviseksi kansalaiseksi. Nuorisotyössä on tavoitteena myös nuoren kasvun ja itsenäistymisen tukeminen ja se kohdennetaan pääosin nuorten oman ajan käyttöön. Sosiaalinen vahvistaminen on kohdennettua toimintaa, jossa nuorille suunnataan elämäntaitoja parantavia toimenpiteitä ja

se keskittyy syrjäytymisen riskiryhmissä oleviin nuoriin. Työpajojen toiminnan tavoitteena on nuorten arjen- ja työelämävalmiuksien vahvistaminen sekä nuorisotyöttömyyden vähentäminen. (Aaltonen 2007, 24- 29.)

Marraskuussa 2004 kokoontunut Eurooppa- neuvosto pani alulle eurooppalaisen nuorisosopimuksen (European Pact for Youth). Maaliskuussa 2005 eurooppalainen nuorisosopimus hyväksyttiin yhdeksi Lissabonin strategiaa edistäväksi välineeksi. Sopimuksen tavoitteena on vastata Euroopan väestörakenteen muutoksiin ja haasteisiin sekä antaa nuorille uuden tilanteen edellyttämät tiedot ja taidot. Sopimusta toteuttavia toimenpiteitä ovat nuorten koulutus- ja yhteiskuntatutkimus, työpajatoiminnan kehittäminen, sosiaaliseen vahvistamiseen tähtäävät toimet sekä ennaltaehkäisevä huumetyö. Nuorisolakiin sisältyvää lapsi ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelmaa voidaankin pitää nuorisosopimuksen kansallisena sovellutuksena. EU:n nuorisotoimintaohjelman (Youth in Action) 2007- 2013 tarkoituksena on edistää nuorten liikkuvuutta ja koulun ulkopuolella tapahtuvaa oppimista tukemalla nuorten omia paikallisia, kansallisia ja kansainvälisiä hankkeita. Haasteena liikkuvuusohjelmien kehittämisessä on mahdollistaa kaikkien nuorten, myös heikoimmassa asemassa olevien, osallistuminen ohjelmaan. Vuositasolla nuorisohjelmaan on osallistunut noin 5000 suomalaisnuorta 300 hankkeessa. (Astala 2007, 111-112.)

Alkujaan työpajojen tarkoituksena oli toimia työllistämisen apuvälineenä. Nuoria opetettiin olemaan täsmällisiä ja kaiken kaikkiaan pajat olivat pajoja, siellä tehtiin töitä kun muutakaan työtä ei ollut tarjolla. 1990- luvulla työttömyysluvut nousivat huimasti ja pajatoiminta levisi koko maahan, kun kunnat pyrkivät näin löytämään helpotusta oman työttömyystilanteensa korjaamiseksi. Tällöin toiminta oli hajanaista ja verkostoja ei juuri ollut. Laman aiheuttamat muutokset ja työttömyysluvut antoivat jalansijaa laadulle, valmennustoiminnalle ja elämänhallintataidoille pajatoiminnassa. 2000- luvun alussa kehitettiin pajatoiminnan laadullisia asioita. Keskeistä olivat yksilölliset tarvepolut jotka muodostuivat yksilön tarpeita silmällä pitäen. Vuodesta 2005 lähtien pajojen toimintatapa muuttui projektiluontoiseksi ja tarjoten erilaisia kehitysmahdollisuuksia ja yksilöllisiä ratkaisuja. Kehitysalueina oli verkostosuhteiden tiivistäminen, uusien projektitaitojen oppiminen ja erikoistuneet yksiköt. (Hassinen ym. 2001, 114-118.)

Pajatoiminta tarjoaa ratkaisuja syrjäytymisen ehkäisemiseen ja syrjäytymiskiirteen pysäyttämiseen. Peruspilarina pajatoiminnassa toimii aktiivinen ja yksilön arkeen tarttuva valmiuksien antaminen. Yksittäisten taitojen opettaminen ei riitä eikä tekemistä voi olla ilman tavoitteellista ja nuoren omista lähtökohdista lähtevää valmennusta. Työpajan tulee kiinnittää huomiota myös kuntouttavaan työtoimintaan. Pajan tulee tarjota ympäristö ja rakenteet jotka tukevat ihmisen omaa kasvua ja antaa mahdollisuuden muovata omaa elämää

paremmaksi. Pajalla tapahtuva työ toimii viitekehyksenä ja pedagogisena vaihtoehtona. (Hassinen ym. 2001, 22.)

Työpajatoiminta mahdollistaa myös yksilön oman osaamisen ja erityisesti strategisen kyvykkyysien kehittymisen. Työ on ihmiselle tärkeä osa elämää ja ihminen toteuttaa itseään työnsä kautta. Paja toimii paikkana joka motivoi nuorta tarkastelemaan omaa osaamistaan ja omaa tulevaisuuttaan itse. Nuori voi harjoitella kuuntelemista, vastuullisuutta, ryhmätyötaitoja ja elämänhallintaa. Oman osaamisen kehittämällä ja ylläpitämällä on suora vaikutus syrjäytymisen ehkäisyyn. Toiminnan lähtökohtana on, että nuori itse omien oivalluksiansa kautta lähtee ponnistelemaan tulevaisuuden eteen. Nuorelle tulee antaa työkalut mutta hänen tulee käyttää niitä itse. (Hassinen ym. 2001, 10-18.) HOPE: n työpajalla harjoittelujaksot ovat jaoteltu kuuden kuukauden mittaisiin jaksoihin. Nuorella on harjoittelujakson aikana mahdollisuus myös työn tekemisen lisäksi opiskella Hyvinkään ammatillisissa oppilaitoksissa tai suorittaa peruskoulu loppuun ja saada päästötodistus mikäli peruskoulu on jostain syystä jäänyt kesken. (Nuorten työpajatoiminta HOPE 2009a.)

Ihmislähtöinen malli soveltuu useisiin eri syrjäytymisen muotoihin eikä se ole sidottu pelkästään haastavampiin asiakkaisiin. Mallissa pyritään tarjoamaan ja kehittämään vaihtoehtoisia toimintamuotoja yksilölle joka on auktoriteettivastainen, kouluallerginen ja jonka oma minäkäsitys on alistettu syytelyllä tai sosiaalisella hylkäämisellä. Malli sopii myös nuorelle jolla kaikin puolin menee hyvin, mutta elämän suunta ja valintojen paljous vaikeuttaa päätösten ja valintojen tekemiseen. Työssäoppimisen mallissa korostetaan vastuun ottamista, kannustuksen antamista ja jos nuoren minäkuva on heikko, panostamista arkeen ja siinä selviytymiseen sekä tukiverkoston vahvistamista, jossa vanhemmat, ystävät ja viranomaistahot pyritään ottamaan nuoren tueksi. Tärkeää on myös yksilöllisen opiskeluohjelman rakentaminen. Työpajatoiminnan strategian suunnittelussa on tärkeää ottaa yhteistyötahot mukaan suunnitelmaan. Pajan tulee palvella pajalaisia laaja-alaisesti ottamalla mukaan ympäristön resurssit. (Hassinen ym. 2001, 24-34.)

#### 4 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisella opinnäytetyöllä haetaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä, jossa yhdistyvät niin käytännön toteutus kuin sen raportointi. Tuotoksena on aina jokin tuote, esimerkiksi ohjeistus, tietopaketti tai tapahtuma, tässä opinnäytetyössä sen on malli yhteistyöstä. Aina olisi suositeltavaa että työllä olisi toimeksiantaja työelämästä, jolloin opiskelija pääsee luomaan suhteita työelämään ja saa mahdollisuuden kokeilla ja kehittää taitojaan työelämän kehittäjänä sekä kehittää omaa innovatiivisuuttaan. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on tutkiva ja kehittävä työote ja sen tavoitteena on uuden luominen. Vaikka



tiedon keruussa käytetään samoja keinoja kuin tutkimuksellisen työn tekemisessä, on tutkimuskäytäntöjen käyttö väljempää. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimus on selvityksen tekemistä ja yksi tiedonhankinnan apuväline. Laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa ei tarvitse välttämättä analysoida yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, sillä saatu aineisto on lähinnä tiedon kokoamista. Aineisto kannattaa analysoida kun tietoa halutaan käyttää tutkimustietona opinnäytetyön sisällön perusteluun. Selvitystä tehtäessä laadullinen tutkimusmenetelmä toimii erityisen hyvin silloin, kun jostain asiasta halutaan kokonaisvaltainen ymmärrys tai jos tarkoituksena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin pohjautuva idea. Aineiston keräämisen muoto riippuu siitä millaista tietoa selvityksellä halutaan. Kysymykset laaditaan niin että vastaajan on helppo kuvailla ja ilmaista omaa mielipidettään. Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään aina tutkivalla asenteella vaikka selvitystä ei tehtäisikään. Se näkyy aiheen tietopohjan valinnoissa ja niiden tarkastelussa. (Viikka & Airaksinen 2003, 9-17, 56-64, 154.)

HOPE:n työpajaohjaajille tekemämme kyselyn tarkoituksena oli selvittää heidän kokemuksiaan toteutuneesta yhteistyöstä ja saada kehittämisohjeita tulevaisuuden yhteistyölle. Kyselyn toteutimme avoimilla kysymyksillä. Kysymykset jaoteltiin kunkin vaiheen mukaan: terveyst keskustelut, opintokäyntiseminaari, virkistyspäivä ja tulevaisuuden yhteistyö. Valitsimme avoimet kysymykset, sillä ne sallivat vastaajan ilmaista itseään omin sanoin ja osoittavat mikä on vastaajan mielestä tärkeää aiheen ajattelussa (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2007, 196). Kyselyn tuloksista saimme kehittämisohjeita yhteistyön toimivuuteen, joka mahdollisesti antaa suunnan tulevaisuuden yhteistyölle. Opinnäytetyömme aineiston ja tulokset käsitelimme kvalitatiivisen tutkimuksen perusperiaatteita käyttäen. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen ja siinä pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tyypillistä kvalitatiiviselle tutkimukselle on, että se on kokonaisvaltaista tiedon hankintaa jonka aineisto on koottu todellisissa tilanteissa ja kohdejoukko on valittu tarkoituksenmukaisesti. Tässä työssä käytimme induktiivista sisällön analyysia, jonka lähtökohtana on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Kysymysten asettelussa pyrimme huomioimaan vastaajan mahdollisuuden tuoda esille omia ajatuksiaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 153-155.)

Induktiivisessa sisällön analyysissä ensimmäinen vaihe on analyysiyksikön määrittäminen. Analyysiyksikön valinta riippuu tutkimustehtävästä ja se voi olla esimerkiksi yksittäinen sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Analyysin etenemistä voivat ohjata analyysin aineisto, ennalta valitut kategoriat, käsitteet tai teemat. Analyysissa aineisto luetaan huolellisesti läpi moneen kertaan ja aineistoa pelkistetään ja ryhmitellään. Pelkistämisessä aineistosta yhdistetään yhteenkuuluvia asioita ja kirjataan pelkistetyt ilmaisut mahdollisimman tarkasti ylös. Tämän jälkeen aineisto ryhmitellään etsien pelkistetyistä ilmaisuista eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Ryhmittelyssä aineisto jaetaan kategorioihin jotka nimetään mahdollisimman hyvin sisältöä

vastaavaksi. Aineistoa myös käsitteellistetään niin kauan, kuin se on mielekästä ja johdonmukaista. Työn tuloksena raportoidaan kategorioiden sisällöt alakategorioiden ja esimerkkien avulla. Tuloksena voidaan myös kuvata analyysin aikana muodostettu malli tai käsitekartta. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4-7,10-11)

Aineistona käytimme keväällä 2010 HOPE:n henkilökunnalle teettämämme kyselylomakkeen vastauksia. Kyselyyn vastasi seitsemän ohjaajaa. Opinnäytetyössämme käytimme myös hyvinvointiseminaareissa vuosina 2009 ja 2010, sekä virkistyspäivänä 2009 kerättyä palautetta HOPE:n henkilökunnalta ja nuorilta. Palautteiden tarkoituksena oli arvioida tapahtumien onnistumista sekä saada kehittämis ehdotuksia tulevaisuudelle. Hyvinvointiseminaareissa ja virkistyspäivässä moni täytti palautekaavakkeen, mutta kaikkiin kysymyskohtiin ei lomakkeissa vastattu. Vastaukset olivat osittain hyvin harvasanaisia, tai ne oli muotoiltu niin, että vastaajan mielipidettä oli vaikea tulkita. Osa lomakkeista oli kuvitettu myös pienin piirroksin ja nuorison käyttämin ilmauksin. Vastaukset luokiteltiin aineistosta esiin nousseiden asioiden mukaan. Aineistosta liitimme opinnäytetyöhömme liitteet (liitteet 4,5 ja 8), missä vastaukset on ryhmitelty samansisältöisiin ryhmiin. Lisäksi mukana on esimerkkinä alkuperäisiä ilmauksia.

Luvan kyselyn toteuttamiselle saimme sähköpostiviestillä työpajatoiminnan päälliköltä. Kyselyn kohderyhmänä oli työpajojen henkilökunta. Vastaamiseen vaikutti se, onko vastaaja osallistunut yhteistyöhön lukuvuonna 2008-2009 tai 2009-2010, jolloin yhteistyötä oli toteuttamassa toiset opiskelijat. Osalla ohjaajista ei ollut mahdollisuutta osallistua ollenkaan opiskelijoiden järjestämiin tilaisuuksiin, eivätkä he näin ollen voineet vastata omien kokemuksensa kautta. Ohjaajat vastasivat kyselyyn myös muun työn ohessa, jolloin ei ehkä ollut mahdollista saada riittävästi aikaa vastausten pohdintaan ja tarkasteluun.

#### 4.1 Työn eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä on kiinnitettävä huomiota hyvään eettiseen käytäntöön. Käytännönläheisessä ammatillisessa tutkimuksessa tutkijaa sitovat myös ammatilliset eettiset periaatteet. Tutkimuksella ei saa loukata, tai väheksyä ihmisiä tai ihmisryhmiä. Myös tietolähteiden valintaan on syytä kiinnittää huomiota. Tietolähteet on hyvä valita sen mukaan, minkälaista tietoa halutaan saada ja työhön liittyvien ihmisten on saatava osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti ja heidän itsemääräämisoikeuttaan on kunnioitettava. Tutkijoilla on myös velvollisuus suojella haastateltavia ja antaa heille riittävästi tietoa tutkimuksesta. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden henkilötietoja ei saa paljastaa tutkimuksen missään vaiheessa. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 43-45) Palautekyselyihin osallistujat vastasivat nimettömästi ja siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Tulokset esitimme niin, että niistä ei voi tunnistaa yksittäistä henkilöä. Työpajaohjaajille lähettämässämme kysymyslomakkeessa oli tietoa opinnäytetyömme aiheesta. Kävimme myös

paikan päällä kertomassa henkilökunnalle opinnäytetyöstämme ja sen toteutuksesta sekä vastasimme ohjaajien kysymyksiin. Osa ohjaajilta saamistamme vastauksista oli muodostettu niin, että niistä on mahdollista tunnistaa vastaajan henkilöllisyys. Suojellaksemme vastaajien henkilöllisyyttä, emme julkaisseet työssämme kaikkia alkuperäisiä ilmauksia.

Aineiston huolellinen tarkastelu on tärkeää eettisyyden toteuttamiseksi. Tärkeää on myös raportoida tutkimuksen tulokset rehellisesti, asianmukaisesti ja perustellusti. Esille on tuotava myös tulosten tulkintaan liittyvät asiat, sillä ne auttavat lukijaa arvioimaan niiden käyttökelpoisuutta. (Heikkilä ym. 2008, 45-46) Välttääksemme omien tulkintojen käyttämistä ja lisätäksemme tulosten luotettavuutta, käsiteltävään aineistoon valitsimme vain selkeästi ilmaistut vastaukset. Valitut vastaukset käsitelimme kysymyskohtaisesti ja tarkastelemalla kuinka vastaukset vastaavat kysyttyyn kysymykseen. Luotettavuuden säilyttämiseksi jokainen alkuperäinen ilmaisu listattiin ylös ja näin alkuperäisiin ilmauksiin on myös mahdollisuus palata myöhemmin.

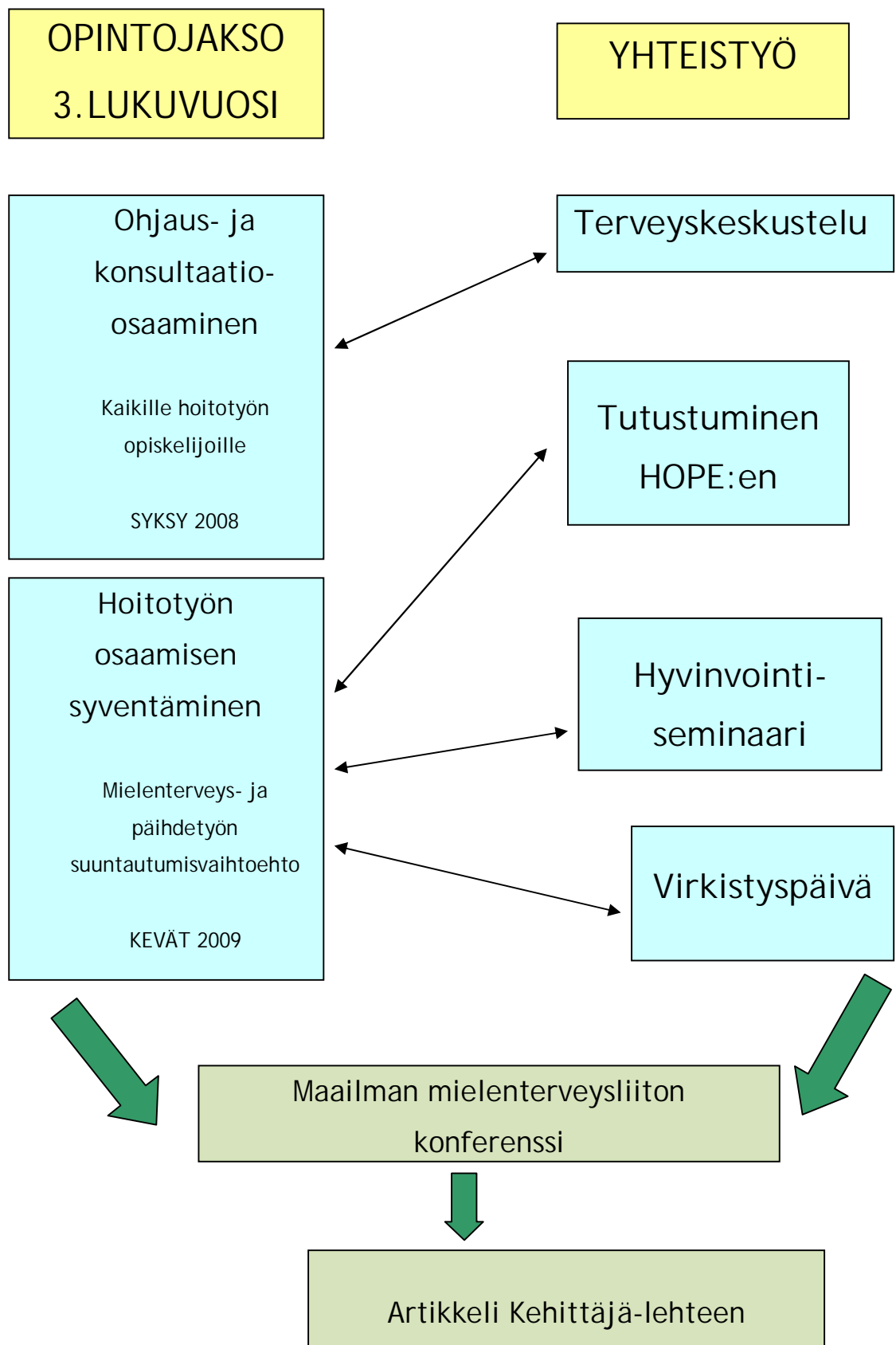
## 5 Yhteistyön eteneminen Laurean ja HOPE:n välillä

Opinnäytetyömme liittyi opintojaksoon hoitotyön osaamisen syventäminen, jossa suuntautumisvaihtoehtona on mielenterveys- ja päihdetyö, sekä opintojaksoon ohjaus- ja konsultointiosaaminen. Opintojaksot sisältyvät Hyvinkään Laurean hoitotyön koulutusohjelman opetussuunnitelmaan. Opintojaksoilla toteutettiin kehittämispohjaista oppimisen mallia (Lbd), jossa kehittäminen lähtee työelämän tarpeista - tässä tapauksessa Hyvinkään kaupungin HOPE- työpajalta. Opintojakson aikana keskustelimme HOPE:n henkilökunnan ja nuorten kanssa siitä, mitä he toivoisivat yhteistyöltä ja suunnittelimme toimintamme sen mukaan. Ohjaus- ja konsultointiosaamisen opintojaksolla opiskelijoiden tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida asiakaslähtöistä ohjausta, ohjata asiakasta hyvinvointipalvelujen käytössä ja sähköisessä asiointissa sekä edistää asiakkaan itsehoitoa. Opintojaksolla opiskeltiin myös konsultaatiota sekä työnohjausta asiantuntijuuden ylläpitämisessä ja kehittämisessä. Hoitotyön osaamisen syventäminen -opintojaksolla opiskelijoiden tavoitteena oli syventää asiantuntijuuttaan valitsemisensa hoitotyön toimintaympäristöissä, perustella ja arvioida kriittisesti tekemiään päätöksiä sekä suunnitella ja koordinoita omaa ja työryhmän toimintaa. Tärkeä tavoite oli myös tunnistaa hoitotyön kehittämiskohteita ja tulevaisuuden haasteita. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2009.)

Yhteistyö alkoi Hyvinkään Laurean terveystieteen opiskelijoiden -06 ja Hyvinkään nuorisotyöpaja HOPE:n välisistä terveystieteskusteluista, jotka suoritettiin syksyllä 2008. Työpajanuorille toteutettu terveystieteskustelu kuului ohjaus- ja konsultaatio-osaamisen opintojaksoon, joka suoritetaan kolmantena lukuvuonna. Terveystieteskusteluissa käytiin läpi kokonaisvaltaiseen terveyteen liittyviä osa-alueita kuten elämänhallintaa, päihteitä, sosiaalisia suhteita,

ravitsemusta, liikuntatottumuksia sekä mielenterveyteen vaikuttavia asioita. Yhteistyö jatkui keväällä 2009 opintojaksolla hoitotyön osaamisen syventäminen, mielenterveys ja päihdehoitotyöhön syventävien opiskelijoiden kesken, jossa opiskelijat kävivät tutustumassa työpajoihin sekä järjestivät HOPE:n nuorille hyvinvointiseminaari- ja virkistyspäivän.

Ennen hyvinvointiseminaaria ja virkistyspäivää opiskelijat kävivät tutustumassa työpajoihin. Tavoitteena tutustumiskäynnille oli tutustua pajanuorten työpajatoimintaan ja arkeen sekä keskustella ohjaajien ja nuorten kanssa tulevasta hyvinvointiseminaarista ja virkistyspäivästä sekä kuunnella heidän toiveitaan ja ajatuksiaan tulevista tapahtumista. Tutustumiskäynnin jälkeen opiskelijat suunnittelivat hyvinvointiseminaarin ja virkistyspäivän sisällön työpajan nuorilta ja henkilökunnalta tulleiden toiveiden mukaan, huomioiden kuitenkin omat mielenterveys- ja päihdehoitotyön opinnot. Kuva 1 kuvaa yhteistyön etenemistä Laurean hoitotyönopiskelijoiden ja nuorisotyöpaja HOPE:n välillä. Yhteistyö toteutuu opiskelijoiden kolmantena lukuvuotena ja se liittyy kahteen eri opintojaksoon. Ohjaus- ja konsultaatio-osaamisen opintojakso liittyy kaikkien hoitotyön opiskelijoiden opetussuunnitelmaan, kun taas hoitotyön osaamisen syventämisen opintojakso, jossa suuntautumisvaihtoehtona on mielenterveys- ja päihdehoitotyö, on valinnainen opintojakso sairaanhoitajaopiskelijoille. Hyvinkään Laureassa on myös mahdollisuus valita hoitotyön syventämisen opintojakso jossa suuntautumisvaihtoehtona on akuutti hoitotyö. Kuvaan on merkitty myös Maailman mielenterveysliiton konferenssi, joka järjestetään joka toinen vuosi. Konferenssi antoi mahdollisuuden esitellä yhteistyötä kansainvälisessä tapahtumassa.



Kuva 1. Yhteistyön eteneminen Hyvinkään Laurean hoitotyönopiskelijoiden ja Hyvinkään kaupungin nuorisotyöpaja HOPE:n välillä

## 5.1 Terveyskeskustelut

Ohjaus- ja konsultaatio-osaamisen opintojaksolla aloitimme yhteistyön HOPE:n kanssa. Opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat keskenään yhteistyössä keskustelupohjan (Liite 2). Kaavakkeen oli tarkoitus toimia keskustelun apuna ja runkona. Opiskelijoille annettiin malliksi erilaisia haastattelumallipohjia, joista opiskelijat saivat apua oman keskustelupohjan luomiseen. Opiskelijat pohtivat yleisen terveyden osa-alueita ja päätyivät aiheisiin: nuoren oma näkemys terveydentilastaan, liikunta, ravitsemus, päihteet, ihmissuhteet ja harrastukset, seksuaaliterveys ja mielenterveys. Opiskelijat jakaantuivat pienempiin ryhmiin ja kukin ryhmä sai oman osa-alueen mistä jokainen teki kyselyehdotuksia. Lopulta näistä ehdotuksista valittiin yhteistuumin ne asiat joita pidettiin parhaimpina, ja näin oli keskustelupohja valmis.

Terveyskeskusteluja lähdettiin toteuttamaan nuoren ehdoilla. Mikäli hän ei halunnut keskustella tietyistä aiheista, ei häntä painostettu tai mikäli hänestä tuntui, että hän haluaa keskustella enemmän jostain aiheesta, annettiin hänelle aikaa ja mahdollisuus siihen. Harjoittelijoilta oli kysytty myös etukäteen lupa antaa työpajaohjaajille tietoa keskustelun kulusta, mikäli keskustelun aikana ilmenee huoli nuoren terveydentilasta. Jokainen keskustelu kesti tunnin ja opiskelijat toimivat pareittain. Jokainen pari keskusteli yhden nuoren kanssa. Terveyskeskustelut sujuivat omalla kohdallamme hyvin. Alussa jännitimme, kuinka nuori suhtautuu meihin ja pitääkö hän keskustelua hänen asioidensa utelemisena. Tilanteeseen päästyämme jännitys kuitenkin helpotti ja keskustelu sujui rauhallisesti suunnitelmien mukaan. Jälkikäteen ajattelimme, että olisi ollut mielenkiintoista harjoitella uudelleen samanlaista tilannetta ja katsoa, kuinka toimimme hieman tutummassa tilanteessa.

Terveyskeskustelua voidaan pitää ohjaajan ja ohjattavan välisenä dialogina, jonka tarkoituksena on antaa terveysneuvontaa ohjaavalla keskustelulla. Se perustuu huolenpitoon, välittämiseen ja luottamuksellisuuteen. Luottamuksellisuus on tärkeää varsinkin arkaluontoisista asioista keskusteltaessa, jotta ohjattavalta saadaan luotettavaa, häntä itseään koskevaa tietoa eikä vastauksia, joita pidetään yleisesti hyväksyttävänä. (Sihvola 2000, 36-37) Pirskanen (2007, 2, 110) on tutkinut nuorten päihdemittarin luotettavuutta ja kehittänyt tulosten perusteella varhaisen puuttumisen mallin nuorten päihteettömyyden edistämiseen koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Mallin ydin perustuu terveydenhoitajan ja nuoren väliseen terveyskeskusteluun, jossa käydään yhdessä läpi päihteisiin liittyviä asioita ja etsitään nuoren omia voimavaroja sekä tuetaan päihteettömyyteen suuntaavia elämäntapoja. Tutkimus osoitti, että nuoret ovat valmiita keskustelemaan päihteistä terveydenhoitajien kanssa ja pitävät terveydenhoitajia luotettavina tiedonantajina.

Kaikkiaan keskustelut menivät hyvin. Terveyskeskustelujen jälkeen opiskelijat kokoontuivat yhteen opintojaksosta vastaavan opettaja Eija Mattilan kanssa. Tilaisuudessa opiskelijat saivat keskustella tunteistaan, mitä tilanne oli herättänyt, ja kertoa kuinka he itse kokivat toimintansa. Opiskelijat olivat myös tutustuneet ohjauksen ja haastattelun teoriaan, josta yksi oli vuorokuunteluohjaus. Vuorokuunteluohjaus on toisen ihmisen aitoa kuuntelemista. Aidossa kuuntelemisessa ohjaajalta vaaditaan herkkyyttä vastaanottaa ohjattavan sanoma. Ohjaaja tarttuu niin sanottuun ”kuumaan puheeseen” tai ”kuumiin sanoihin”. Tällaisia voivat esimerkiksi olla ohjattavan puheessa ilmenevä tunnetila tai sanat. Ohjaaja voi toistaa tai ilmaista havaintonsa ohjattavalle ja saada näin ohjattavan pohtimaan omaa tilannettaan ja selkeyttämään sitä. Näin ohjaaja ilmaisee aidosti kuuntelevansa ohjattavaa ja olevansa aidosti läsnä tilanteessa. Tärkeää tilanteessa on ympäristön luoma rauhallisuus ja turvallisuus. Kuuntelijalle annetaan aikaa jäsentää ajatuksiaan ja ilmaisemaan niitä. Ohjaajan tehtävänä on tukea ohjattavan omaehtoista kasvua ja auttaa löytämään menetelmiä oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Ohjaaja ei jakele pelkästään neuvoja eikä ole auktoriteetti tilanteessa vaan molemmat ovat tasavertaisia ja pyrkivät yhdessä löytämään ratkaisuja tilanteeseen. (Mattila 2009, 79-84) Ohjaustilanteen voi aloittaa tavallisella arkikeskustelulla. Tämä auttaa luomaan turvallisen ja luotettavan ilmapiirin ohjaajan ja ohjattavan välille. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors. 2007, 82)

## 5.2 Hyvinvointiseminaari

Seminaaripäivän ohjelma muodostui terveyskeskustelujen pohjalta ja teemaksi muodostui mielen ja kehon hyvinvointi. Tavoitteena oli antaa tietoa hyvinvointiin liittyvistä aiheista sekä käytännön esimerkkejä, kuinka omaa hyvinvointia voi edistää ja ylläpitää. Teimme kutsun jonka lähetimme työpajojen henkilökunnalle ja nuorille (Liite 3). Hyvinvointiseminaarin aiheina olivat liikunnan, ravitsemuksen, sekä unen ja levon merkitys ihmisen fyysiselle ja henkiselle hyvinvoinnille sekä päihteet ja niiden vaarat. Lisäksi järjestimme pienen draamaesityksen päihteiden käytön vaaroihin liittyen.

Opiskelijat kertoivat seminaarissa liikunnan merkityksestä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Useiden tutkimusten mukaan liikunnalla on positiivisia vaikutuksia mielialaan. Liikunta lisää elimistön endorfiinien määrää ja näin ollen kohentaa mielialaa. Myös raittiilla ilmalla on virkistävä ja mieltä kohentava vaikutus. Päivittäinen liikunta parantaa myös unen laatua ja auttaa rentoutumaan ennen nukkumaanmenoa. (Wills 1999, 111-123.) Nuorille kerrottiin erilaisista liikuntamahdollisuuksista Hyvinkään alueella sekä kuinka niihin pääsee mukaan, missä harrastustoimintaa on ja kuinka paljon se maksaa. Esityksen tueksi oli PowerPoint- esitys havainnollistamassa.

Ravitsemus osuus käytiin opiskelijoiden, nuorten ja ohjaajien kanssa yhteisellä keskustelulla. Keskustelu painottui terveellisen ja ravitsevan ruokavalion lisäksi hyvään ateriarytmiin. Moni nuori osallistui myös keskusteluun ja näin ollen keskustelusta tuli oikein antoisa. Keskustelussa käytiin myös läpi kuinka monipuolinen ruokavalio vaikuttaa positiivisesti mielialaan. Willsin (1999, 111) mukaan runsaasti B-vitamiinia sisältävä ruokavalio pitää hermojärjestelmän kunnossa ja henkilöt joiden elimistössä on vähän B- vitamiinia, kärsivät useimmin mielialanvaihteluista ja ovat onnettomampia kuin muut. Myös C- vitamiini tuhoutuu nopeammin stressaantuneessa elimistössä, joten näiden henkilöiden on hyvä huolehtia riittävästä C-vitamiinin saannista. Stressaantunut elimistö kuluttaa myös muita vitamiineja ja kivennäisaineita nopeammin. Hiilihydraattipitoiset ruoka-aineet rauhoittavat aivoja ja se lisää serotoniinin tuotantoa ja näin ollen sitä voidaankin kutsua "onnen" kemikaaliksi. Serotoniinin tuotantoa voidaan lisätä myös auringonvalolla, joten ulkona liikkuminen on tärkeää. Vääränlainen ruokavalio voi aiheuttaa myös väsymystä ja alkoholi ja kofeiini voivat myös usein olla jatkuvan väsymyksen takana. Epäsäännöllinen ateriarytmi tai runsaasti puhdistettuja hiilihydraatteja sisältävä ruoka aiheuttaa verensokerin laskua ja näin ollen vireystila laskee. Tämän vuoksi on tärkeää, että ateriat nautitaan säännöllisesti sopivin väliajoin. (Wills 1999, 123-136.)

Levon ja rentoutumisen merkitys käytiin läpi PowerPoint- esitystä tukena pitäen. Esityksen päätteeksi pidettiin yhteinen rentoutumisharjoitus rauhoittavan musiikin soidessa taustalla. Laadukas yöuni ja säännöllinen rentoutuminen auttavat hallitsemaan stressiä, vähentämään ahdistuneisuutta sekä kohentamaan mielialaa. Unettomuus on usein yhteydessä stressiin, ahdistukseen ja masennukseen. (Wills 1999, 132.)

Opiskelijat jakaantuivat ryhmiin ja kukin ryhmä vastasi omasta alueestaan. Tämä varmisti sen, että jokaiseen aihealueeseen oli perehtyneitä opiskelijoita vastaamassa kysymyksiin. Seminaarin tauolla nuorille ja henkilökunnalle tarjottiin kahvia, mehua, keksejä ja hedelmiä. Toinen puoli seminaarista keskittyi päihteisiin ja nuorille annettiin tietoa päihteiden käyttötottumuksista. Tieto oli osittain kerätty sosiaalialan opiskelijoiden tekemän pilottikyselyn pohjalta. Esittelyiden jälkeen oli draamaesitys jossa nuoriso lähtee juhlimaan ja yksi juhlijoista juo itsensä myrkytystilaan. Esityksen aikana yleisö sai osallistua ja kertoa mitä pitäisi tilanteessa tehdä ja kuinka toimia. Seminaari sujui hyvin, mikä johtui nuorten hyvästä ja avoimesta osallistumisesta sekä opiskelijoiden työpanoksesta ja omistautuneisuudesta. Seminaarin jälkeen keräsimme osallistujilta kirjallisen palautteen.

Hyvinvointiseminaarissa keväällä 2009 palautekyselyyn vastasi 36 osallistujaa. Kaikki vastaukset kirjassimme ylös, jotta saisimme hyvän kokonaiskäsityksen vastauksista. Vastauksista liitimme työn loppuun koosteen (Liite 4). Liitteessä on myös mukana alkuperäisiä ilmauksia. Moni jätti useisiin kysymyksiin vastaamatta tai vastaukset oli ilmaistu nuorten



omalla kielellä. Vastauksia arvioidessa otimme huomioon vain selkeästi ilmaistut vastaukset välttääksemme omien tulkintojen tekemistä.

Kysymyslomakkeessa osallistujilta kysyttiin millaisia odotuksia heillä oli hyvinvointiseminaarista ja kuinka hyvin seminaari vastasi odotuksia. Vastauksista kävi ilmi, että hyvinvointiseminaarilta odotettiin pääasiallisesti tietoa terveysasioista ja tältä osin päivä olikin vastannut odotuksia. Puolet vastaajista (18) kertoi tulleen tilaisuuteen ilman ennakko-odotuksia. Näistä kolme ilmaisi selvästi, ettei tiennyt etukäteen mistä tilaisuudesta on kyse. 15 vastaajaa koki saaneensa seminaarista uutta tietoa ja 7 kertoi saaneen tiedon olevan jo entuudestaan tuttua. Yksi vastaajista koki kertauksen hyväksi. Viisi vastaajaa kertoi saaneensa uutta tietoa päihteistä ja niiden käyttöön liittyvistä asioista. Muita uusia asioita osallistujille tuli ravinnosta, unen merkityksestä ja liikunnasta. 12 vastaajaa koki, etteivät esiin tulleet asiat vaikuta elintapojen muutokseen. Kuitenkin vastauksista kävi ilmi, että asiat olivat herättäneet ajattelemaan ja pohtimaan omia elintapoja sekä osa vastaajista kertoi kiinnittävänsä huomiota enemmän ravitsemukseen, uneen ja päihteidenkäyttöön.

Parasta seminaarissa oli 18 vastaajan mukaan näytelmä. Moni koki myös koko seminaarin onnistuneeksi ja yksi vastaaja kertoikin, että ”kaikessa oli jotain kivaa... Oli ihan hauska, rento ja turvallinen ilmapiiri”. Myös selkeästi kerrotut asiat ja hyvä tunnelma opiskelijoiden taholta saivat kiitosta. Kehittämisehdotuksina järjestäjille oli, että esiintymistyyliin kiinnitettäisiin enemmän huomiota. Lisää toivottiin havainnollistamisvälineitä ja toiminnallisuutta. Yksi vastaaja kehotti järjestäjiä myös pohtimaan ”kuinka osoittaa asioita nuorten formaatissa ja nuorten kielellä”. Lomakkeessa kysyttiin myös osallistujien toiveita tulevalle virkistyspäivälle. Eniten toivottiin toiminnallisuutta, liikunnallisuutta ja hauskaa tekemistä.

Keväällä 2010 hyvinvointiseminaarin jälkeen osallistujilta kerättiin palaute samalla kysymyslomakkeella kuin edellisen vuoden seminaarin jälkeen. 27 osallistujaa vastasi kysymyslomakkeeseen ja keräsimme myös näistä palautteista kaikki vastaukset yhteen arvioidaksemme osallistujien kokemuksia seminaarista. Kooste vastauksista on liitteessä 5. Vastaajista 11 kertoi, että heillä ei etukäteen ollut ennakko-odotuksia seminaarista ja näistä neljä kertoi, ettei tiennyt etukäteen kyseisen tapahtuman järjestämisestä. Neljä vastaajaa oli odottanut saavansa lisää tietoa aiheista ja näin ollen päivä oli vastannut odotuksia. Yksi vastaajista kertoi odottaneensa hyvää tietopakettia mutta ei aivan näin valistuksellista.

15 vastaajaa kertoi saaneensa uutta tietoa päivän aikana. Uusista asioista vastauksissa nousi esille seitsemän vastaajan kohdalla Hi- virus ja Aids. Muita aiheita olivat päihteet ja uni. Seitsemän vastaajaa koki, että päivän aikana tullut tieto vaikuttaa tottumusten muuttamiseen tai herättää ajattelemaan omia elintapojaan. 14 vastaajaa kertoi, ettei saatu

tieto vaikuta elintapojen muutokseen. Parasta seminaarissa kerrottiin olevan monipuolisuus, hyvä kokonaisuus sekä esittäjien oma tietämys aiheista. Kolme vastaajaa kertoi parasta olleen opiskelijan kuvat ja kertomus Tansanian matkalta. Kiitosta sai myös hyvä välipala, myönteinen ilmapiiri ja se, että järjestäjien ”kieli” ei ollut ”saarnamaista”. Kehittämisehdotuksina järjestäjille annettiin, että osallistujille jaettaisiin tietoa konkreettisesti siitä, mistä apua saa esimerkiksi päihdeongelmaan sekä käytännönläheisiä esimerkkejä kuinka asioita voisi pohtia omalla kohdalla jo tilaisuuden aikana. Myös vuorovaikutusta toivottiin lisää sekä tekstin lisäksi muita havainnollistamisvälineitä kuten liikkuvaa kuvaa. Tulevalta virkistyspäivältä toivottiin hauskaa tekemistä ja rentoutumista.

### 5.3 Virkistyspäivä

Virkistyspäivän ohjelma suunniteltiin nuorten toiveiden mukaan, huomioiden kuitenkin omat mielenterveyden syventävät opintomme. Virkistyspäivä koostui erilaisista teematyöpajoista joissa nuoret ohjatusti osallistuivat järjestettyyn toimintaan. Myös virkistyspäivään lähetimme HOPE:lle kutsun (Liite 6). Työpajojen tarkoituksena oli tukea nuorten ryhmäytymistä, sosiaalista kanssakäymistä ja rohkaista heitä toimimaan uudentilanteissa. Halusimme tarjota nuorille onnistumisen kokemuksia mukavan ja rennon yhdessäolon merkeissä. Teemanamme oli hyvinvoinnin kiertomatka. Olimme järjestäneet neljä erilaista ”matkakohdetta” joissa keskityttiin terveyden eri osa-alueisiin ja nuoret pääsivät itse kokeilemaan ja tekemään tehtäviä. Työpajanuoret ja -henkilökunta sekä opintojaksosta vastaava opettaja Eija Mattila, jakautuivat neljään ryhmään ja he pääsivät hyvinvoinnin kiertomatkalle, jonne heidät opasti matkaopas eli yksi opiskelijoista. Työpaja-huoneet olivat sisustettu ja koristeltu kukin kyseisen matkakohteen mukaisesti: Aivojumppaa Alpeilla, Hätäapua Honolulussa, Tasapainoa Tasangolla ja Kehontoimintoja Keniassa.

Aivojumppaa Alpeilla sisälsi erilaisia yhteisiä pelejä kuten sanaselityspelin ja ”Piirrä ja arvaa”-pelin. Kehontoimintaa Keniassa -työpisteessä käytiin läpi erilaisia kehontoimintaan liittyviä mittauksia. Pisteessä osallistujat pystyivät mittaamaan verenpaineen, uloshengityksen huippuvirtauksen eli PEF -puhalluksen, happisaturaation, verensokerin ja pulssin. Jokaisella mittauspisteellä oli myös pieni tietoisuus kyseisestä mittauksesta jossa kerrottiin kuinka mittaus tapahtuu, mikä vaikuttaa tulokseen ja mitkä ovat mittauksien normaalit viitearvot. Hätäapua Honolulussa -työpisteessä käytiin läpi painelu-puhallus elvytystä, tajuttoman ihmisen kylkiasentoon kääntämistä sekä haavansidontaa ensiaputilanteessa. Pisteessä annettiin myös pieni tietoisuus palovammojen sekä hyönteisten pistojen ja -puremien hoidosta. Tasapainossa Tasangolla -kohteeseen oli järjestetty erilaisia tasapainopelejä. Myös rentoutukseen liittyviä asioita oli, ja osallistujat saivat halutessaan hieroa parin hartioita sekä kokeilla käsihierontaa. Jokaisella nuorella oli hyvinvointipassi, jonne he saivat merkinnän käytyään kyseisessä matkakohteessa (Liite 7). Merkinnän passiin oli

jokainen työpisteestä vastannut opiskelijaryhmä valinnut itse ja passiin keraantyykin päivän päätteeksi joukko erilaisia tarroja ja leimoja.

Virkistyspäivän päätteeksi palautekyselyyn vastasi 26 osallistujaa. Myös virkistyspäivän palautekyselyn kaikki vastaukset kirjasimme ylös ja koosteen vastauksista liitimme opinnäytetyömme loppuun (Liite 8). Virkistyspäivältä oli odotettu toiminnallisuutta ja näin ollen päivä vastasi odotuksia. Kymmenen vastaajaa kertoi, että heillä ei ollut mitään odotuksia virkistyspäivän suhteen. 13 vastaajaa kertoi saaneensa päivän aikana uutta tietoa. Uusista asioista oli mainittu verenpaineeseen liittyvä tieto, elvyttäminen sekä uloshengityksen huippuvirtauksen mittaaminen. Kaksi vastaajaa kertoi saaneensa virkistyspäivän toteutuksesta myös uusia ideoita. Toinen vastaaja kertoi uutena asiana tulleen, että ”tärkeitä asioita voi tuoda näinkin mielekkäällä tavalla esille” ja toinen kirjoitti saaneensa ”uusia vinkkejä, sekä kiva olla välillä itsekkin ohjattavana”. Viisi vastaajaa kertoi, ettei virkistyspäivän aikana saanut uutta tietoa aiheisiin liittyen.

Vastaajia pyydettiin myös kertomaan mikä heidän mielestään oli parasta virkistyspäivässä. Vastauksissa tuli esiin jokainen toimintapiste, mukaan lukien osallistujille tarjottu välipala. Kiitosta sai myös päivän toiminnallisuus, päivän rentous ja hauskuus. Kehittämisehdotuksina järjestäjille osallistujat toivoivat lisää aikaa sekä välipalatarjoiluun kahvia ja pullaa. Yksi vastaaja antoi myös vinkin nuorten kanssa toimimiseen: ” Jotta ryhmä osallistuisi paremmin, suosittelisin esim. parijakoa ja selvää tehtävänantoa. Vapaaehtoisosallistuminen ei toimi tähän ryhmään. Eli tiukempaa ja selvempää ohjeistusta”. Osallistujilta kysyttiin myös kuinka hyödylliseksi he olivat kokeneet seminaarin ja virkistyspäivän, sekä toivoivatko he samanlaista toimintaa järjestettävän jatkossa. 16 vastaajaa toivoi samanlaista toimintaa tulevaisuudessa ja kaksi kertoi, ettei halua lisää päiviä järjestettävän. Hyvinvointiseminaari ja virkistyspäivä koettiin hyödylliseksi ja aihevalinnat tärkeiksi. Kolme vastaajaa kertoi myös päivien olevan mukavaa vaihtelua.

#### 5.4 ”Working together for Mental Health”

Yhteistyömme aikana meille tarjoutui mahdollisuus lähteä Ateenaan Maailman mielenterveysliiton konferenssiin 1.9-7.9.2009. Maailman mielenterveysliitto on perustettu 1948. Liitolla on yhteyksiä sataan eri maahan ja sen jäseninä toimii ihmisiä monilta eri aloilta ja yhteiskuntaluokista. Liiton tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuutta mielenterveyden tärkeydestä sekä lisätä ymmärrystä ja vaikuttaa asenteisiin mielenterveyden ongelmista kärsiviä kohtaan. Tavoitteena on myös tuoda lisää tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista sekä ennaltaehkäistä mielenterveysongelmien syntyä. Liitto pyrkii myös vaikuttamaan mielenterveyspotilaiden hoitoon, kohteluun ja kuntoutukseen. Järjestön laaja-alaisuus ja monipuoliset jäsenet tekevät mahdolliseksi maailmanlaajuisen yhteistyön valtiollisten ja

yksityisten järjestöjen kesken, edistään mielenterveys palvelujen, tutkimusten ja ohjelmien eteenpäin viemistä. Maailman mielenterveysliitto järjestää kansainvälisen konferenssin joka toinen vuosi. Seuraava konferenssi järjestetään Etelä-Afrikassa vuonna 2011. (WFMH 2007)

Matkaan lähti kolme sairaanhoitajaopiskelijaa, yliopettaja Eija Mattila (kuva 2), sekä HOPE:sta ryhmä ohjaajia ja nuoria. Rahoitusta matkalle opiskelijat hakivat yhteistyössä HOPE:n kanssa opetusministeriöltä. Hyvinkään Laurea kustansi opiskelijoiden konferenssiliput. Konferenssissa ryhmällä oli HOPE:n ja Laurean yhteistyöstä kertovan posterin - Good weekdays and genuine learning environment for young people- esitys (Liite 9), jossa kerrottiin yhteistyön etenemisestä. Posterin sopi hyvin konferenssin kokonaisteemaan: "Working Together for Mental Health". Posteriesitykset oli järjestetty konferenssipaikkana toimivan Hilton-hotellin alakertaan, johon ihmiset eivät juuri hakeutuneet, joten opiskelijat ja HOPE:n nuoret lähtivät konferenssivieraiden keskuuteen kertomaan projektista ja kutsumaan ihmisiä alakertaan postereiden luokse. Aktiivinen työ tuotti tulosta ja ihmiset kiinnostuivat projektista ja kiittelivät projektin hyvää esittelyä.

Konferenssin lisäksi matkan teemaksi muodostui myös kestävä kehitys. Matkan jokaiselle päivälle oli annettu tehtäväksi kuvata kestävä kehityksen eri osa-alueita. Jokainen päivä oli teemaltaan yksi kestävä kehityksen osa-alueista: sosiaalinen, ekologinen, taloudellinen ja kulttuurinen kestävä kehitys. Tehtävän sai toteuttaa oman mielikuvituksen ja luovuuden mukaan. Moni käyttikin tehtäväänsä piirroksia ja valokuvia. Jokaisena päivänä opiskelijat ja työpajan nuoret ohjaajineen kävivät yhdessä läpi uusia asioita ja päivän tapahtumia. Matkan jälkeen opiskelijat sekä Eija Mattila kirjoittivat Laurean Kehittäjä-lehteen artikkelin liittyen onnistuneeseen ja antoisaan yhteistyöhön (Liite 10).



Kuva 2 - Sairaanhoitajaopiskelijat Melisa Heiskanen, Heli Hietanen ja Susanna Viita sekä yliopettaja Eija Mattila. Taustalla on Akropolis-kukkula ja Ateenan valot.

## 6 Työpajaohjaajien arvioiva palaute yhteistyöstä

Vastauksia tuli kaikkiaan seitsemältä ohjaajalta. Osassa kysymyslomakkeista kaikkiin kysymyksiin ei vastattu tai vastaaja oli kertonut, ettei ollut osallistunut kysymyksessä mainittuun tapahtumaan. Kaikki vastaukset listasimme kysymyskohtaisesti ylös. Kysymyslomakkeessa kysymykset olivat jaoteltu aihealueittain: terveystalkoot, hyvinvointiseminaari, virkistyspäivä sekä tulevaisuuden yhteistyö (Liite 11).

Kysymyslomakkeen ensimmäinen osa koski terveystalkoota. Ohjaajilta kysyttiin kuinka he kokevat terveystalkooten hyödyntävän pajuorten elämää ja kuinka ohjaajan

näkökulmasta nuoret ovat suhtautuneet terveyskeskusteluihin. Ohjaajilta kysyttiin myös, minkälaista keskustelua terveyskeskustelut ovat herättäneet työpajoilla.

Ohjaajat pitivät terveyskeskusteluja tärkeänä ja nuoren jokapäiväiseen elämään liittyvänä asiana. Osa ohjaajista oli sitä mieltä, että terveyskeskustelujen avulla nuoret pysähtyvät ajattelemaan omaa elämäntilannettaan ja näin ollen se voi johtaa elämänlaadun parantumiseen ajan myötä, herättämällä nuoren toimimaan oman hyvinvointinsa ylläpitämisen ja terveytensä edistämisen eteen. Asioiden läpikäymistä eri ihmisten kanssa pidettiin myös hyödyllisenä ja yksi vastaaja kertoikin, että "Asioita on hyödyllistä käydä läpi eri tilanteissa ja eri ihmisten kanssa, koska tällöin saattaa tulla esille uusia asioita, joiden työstämiseen nuori voi tarvita tukea." Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että joskus nuoren on helpompi puhua pajan ulkopuoliselle henkilölle. Nuoren edellisestä terveyskeskustelusta voi olla myös jo aikaa, joten matalankynnyksen terveyskeskustelu on tervetullutta. Yksi ohjaaja koki, että terveyskeskustelun avulla myös ohjaaja pääsee paremmin selville nuoren elämäntilanteesta.

Nuoret olivat suhtautuneet terveyskeskusteluihin pääasiassa positiivisesti. Jotkut nuoret eivät koe terveyskeskusteluista olevan hyötyä ja kokevat tilaisuuden omalla kohdallaan tarpeettomaksi. Vastauksista selvisi, että nuorten suhtautuminen terveyskeskusteluihin riippuu myös ohjaajasta ja kuinka hän on etukäteen kertonut terveyskeskusteluista nuorelle. Nuorille on tärkeää korostaa hoitotyön opiskelijoiden vaitiolovelvollisuutta ja sitä, että terveyskeskustelut ovat ilmaisia. Osa nuorista voi kokea keskustelut myös jännittävinä tilanteina ja heidän asioidensa utelemisella. Yksi vastaaja kertoikin, että "Kaiken kaikkiaan nuoret suhtautuivat keskusteluihin positiivisesti, kunhan asiasta oli kerrottu heille tarkasti". Yhdessä vastauksessa kävi ilmi, että yksi nuori ei ollut kokenut keskusteluiden liittyvän terveyteen, vaan kertonut, että keskusteluissa oli vain kyselty jotain "yleistä". Vastaajan mukaan nuoret kokevat terveysasiat eri tavoin, ja joidenkin mielestä esimerkiksi päihteet eivät liity terveysasioihin. Terveyskeskustelu koettiin myös hyvänä harjoituksena nuorelle kohdata uusia tilanteita ja uusia ihmisiä.

Terveyskeskusteluiden jälkeen työpajoilla oli puhuttu tupakan vaarallisuudesta, monipuolisen ravinnon ja liikunnan tärkeydestä, päihteistä sekä sukupuolitautilien ennaltaehkäisystä. Vastauksissa kerrottiin myös, että asioista on keskusteltu yksilötasolla nuoren ja ohjaajan välillä. Yhdessä vastauksessa kerrottiin, että vaikka nuori ei ollut kokenut tarvetta uuteen terveyskeskusteluun, oli hän kuitenkin kokenut terveyskeskustelun hyödylliseksi ja toivonut pääsevänsä jatkotutkimuksiin. Yksi vastaajista kertoi, ettei työpajoilla ollut herännyt erityistä keskustelua terveyskeskustelujen jälkeen.

Hyvinvointiseminaareihin liittyen kysyttiin kuinka ohjaajien mielestä hyvinvointiseminaarien aiheet liittyvät nuorten elämään ja työpajatoimintaan ja minkälaista keskustelua hyvinvointiseminaarit herättivät työpajoilla sekä kuinka hyödylliseksi ohjaajat kokevat hyvinvointiseminaarien aiheet omassa työssään.

Viisi vastaajaa kertoi hyvinvointiseminaarien aiheiden liittyvän nuorten jokapäiväiseen elämään niin työpajoilla, kuin vapaa-aikanakin. Aiheiden koettiin olevan tärkeitä ja yksi vastaajista kertoikin: "Asiat ovat todella tärkeitä. Kaikki aiheet ovat keskeisiä kun mietitään työkykyä ja työssä/työpajan arjessa jaksamista". Yksi ohjaaja kertoi aiheiden olevan myös tärkeitä nuorten kanssa työskennellessä ja samojen aiheiden liittyvän myös pajojen toimintasisältöön. Eräältä ohjaajalta tuli myös ehdotus pitää liikunta, ravitsemus ja lepo omana osa-alueenaan ja päihteet omanaan.

Osa nuorista oli kokenut hyvinvointiseminaarin hyödylliseksi ja esiin tulleita asioita tärkeiksi. Osalle tieto oli ollut entuudestaan tuttua ja hyvinvointiseminaarista ei koettu olevan hyötyä. Ohjaajien vastauksissa kävi ilmi, että nuorilla on paljon tietoa terveyteen liittyvistä asioista mutta heillä voi olla ongelmia hyödyntää sitä tietoa jokapäiväisessä elämässään. Hyvinvointiseminaarin jälkeen nuoret olivat työpajoilla pohtineet seminaarin hyödyllisyyttä ja keskustelleet minkälaista uutta tietoa he olivat saaneet päivän aikana. Yksi ohjaaja kertoi, ettei nuori välttämättä tiedosta, minkälaisia ajatuksia seminaari voi jatkossa herättää ja mahdollisesti vaikuttaa heidän toimintaan terveyteen liittyvissä valinnoissa. Myös hyvinvointiseminaarin luentomaisuus oli herättänyt keskustelua ja yksi ohjaajista kertoikin: "Luennot ahdistavat, useampi pajalainen on koulupudokas ja hakeutuu pajalle kun ei tarvitse istua paikoillaan koulunpenkillä. Tällaiset asiat koetaan jälkeenpäin hyviksi ja informatiivisiksi". Kaikki vastaajat kokivat hyvinvointiseminaarin aiheiden olevan tärkeitä omassa työssään. Seminaari koettiin hyödylliseksi ja yksi ohjaaja kertoi myös, että: "Aiheet ovat meille sellaisia joiden kanssa olemme tekemisissä päivittäin miettiessämme miksi joku on jatkuvasti myöhässä tai kokoajan väsynyt tai miksi mikään ei tunnu kiinnostavan. Hyödyllisiä aiheita." Yksi vastaaja kertoi myös, että hyvinvointiseminaarin aiheisiin voi tarvittaessa tukeutua työpajoilla.

Myös virkistyspäivästä ohjaajilta kysyttiin, että kuinka virkistyspäivä liittyi nuorten elämään ja työpajatoimintaan, minkälaista keskustelua virkistyspäivä oli herättänyt työpajoilla ja kuinka hyödylliseksi ohjaajat kokevat virkistyspäivän omassa työssään. Yksi vastaaja ei vastannut virkistyspäivään liittyviin kysymyksiin ja kaksi vastaajista kertoi, ettei ole päässyt osallistumaan virkistyspäivään.

Ohjaajat kertoivat aiheiden liittyvän nuorten elämään sekä yksi ohjaajista koki, että virkistyspäivän aiheet tukevat myös nuorten kehitystä. Virkistyspäivien pelit ja teemat

koettiin olevan sopivia kohderyhmään nähden ja virkistyspäivä koettiin olevan piristävää vaihtelua työpajan arkeen. Virkistyspäivä oli herättänyt pajoilla keskustelua ja työpajoilla oli puhuttu levon ja nukkumisen merkityksestä sekä sukupuolitaudeista. Yksi ohjaaja kertoi myös nuorten kokeneen positiiviseksi sen, että he olivat toivoneet ilmaista kahvia Laureasta, ja heidän toiveensa oli otettu huomioon virkistyspäivänä. Näin nuoret olivat omakohtaisesti kokeneet, että äänestämällä voi vaikuttaa. Eräs ohjaaja kertoi myös, että ”Toiminnallisuus motivoi ja on mukavaa tehdä paja-aikana jotain muutakin kuin töitä”. Virkistyspäivä koettiin hyödylliseksi ja aiheet ajankohtaisiksi nuorten elämässä. Muutos arkirutiineihin vaikutti hyvällä tavalla ja päivä oli piristävä myös ohjaajien näkökulmasta. Yksi ohjaaja kertoi, että arempiakin aiheita on helpompi lähestyä ryhmässä.

Ohjaajilta kysyttiin heidän toiveitaan tulevaisuuden yhteistyöltä HOPE:n ja Laurean välillä. Jatkossa toivottiin samanlaisia aiheita kuin tähänkin asti. Nuorten ”herättely” ja tehtävät jotka poikkeavat normaalarutiineista koettiin hyväksi. Eräs ohjaaja kertoi, että: ”Toivomme yhteistyön jatkuvan näiden aihealueiden tiimoilta. Nämä isommat tilaisuudet koko pajatoiminnalle ovat olleet todella hienoja oppimiskokemuksia meille. Lisäksi voisi olla toiminnallisia hetkiä ja tiedon jakamista myös esim. pajoilla pienemmässä porukassa”. Yksi vastaaja toivoi myös mielipidekyselyjä terveysaiheista, kohderyhmä huomioiden, toteutettavaksi pajoilla kiertäen. Kyselyistä nuoret saivat yhteenvedon tiedoksi jälkikäteen. Myös terveysaiheisten videoiden näyttämistä nuorille ja verkossa tehtäviä terveysaiheisia tehtäviä toivottiin. Yksi ohjaaja toivoi tulevaisuudessa uusia toimintoja jo olemassa olevalle yhteistyölle, kuten kerhotoiminta tai turvallisuuspäivä.

Yksi ohjaaja toivoi terveystalkustelujen jälkeen saavansa koosteen opiskelijan näkökulmasta, esimerkiksi nuoren käyttäytymisestä tilanteessa, kuitenkin opiskelijan vaitiolovelvollisuus huomioiden. Hyvinvointiseminaarin ja virkistyspäivän toiminnallisuus ja ryhmässä työskentely sai kiitosta ja yksi ohjaaja kehotti pohtimaan kuinka toteuttaisi teoreettisempia osia enemmän osallistuvasti ja toivoi myös nuorten saamista enemmän suunnitteluun mukaan. Yksi ohjaaja koki myös tärkeäksi tuoda nuorille tietoa erilaisista vaaroista ja ansoista elämässä sekä korostaa, että jokainen on oman elämänsä ”herra ja rouva”.

## 7 Pohdinta ja johtopäätökset

Yhteistyö HOPE:n ja Laurean sairaanhoitajaopiskelijoiden välillä on ollut erittäin onnistunutta ja tarjonnut paljon molemmille osapuolille. Onnistumisen edellytyksenä on ollut molempien osapuolten sitoutuminen yhteistyöhön ja panostaminen yhteisen päämäärän eteen. Palaute nuorilta ja ohjaajilta on ollut kannustavaa ja positiivista. Tämän perusteella katsoisimme yhteistyöstä olevan hyötyä molemmille osapuolille, niin HOPE:lle kuin sairaanhoitajaopiskelijoillekin. Opiskelijoina olemme päässeet harjoittelemaan opittua



teoriatietoa käytännön tasolla, kuten vuorokuunteluohjausta (Mattila 2009). Olemme päässet luomaan myös yhteistyöverkostoja, harjoittamaan tiimityöskentely taitoja sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan tapahtumia. Seminaaria ja virkistymispäivää varten syvensimme myös tietämystämme sairaanhoitajan perusopintojen aikana opiskelemistamme asioista, jotta voisimme keskustella aiheista ja kertoa niistä mahdollisimman paljon työpajanuorille. Oppimiskokemuksia on tullut matkan varrella paljon.

Hyvinvointiseminaareista ja työpajaohjaajilta saadun palautteen mukaan on hyödyllistä pitää edelleen samoja aihealueita. Vaikka nuorilla on jo paljon tietoa ennestään, on tärkeitä asioita hyvä kerrata ja näin "herättää" ainakin väliaikaisesti ajattelemaan omaa terveyttään ja sen ylläpitämistä. Tiedon tuomisen lisäksi nuoret kaipaavat selkeitä käytännön asioita miten asiat toteutetaan jokapäiväisessä elämässä. Esimerkiksi liikunnasta kertoessa olisi hyvä tuoda esille oman kunnan liikuntamahdollisuudet ja kuinka niihin pääsee, sekä kuinka paljon se maksaa. Myös pelkkää puhumista ja luentomaisuutta on hyvä välttää. Esityksen elävöittämiseksi voi hyvin näyttää liikkuvaa kuvaa, musiikin kuuntelua tai ottaa nuoret mukaan keskusteluun vaikka erilaisten pelien tai tietokilpailujen avulla. Palautteiden perusteella myös draamaesitys on tehokas viestintäkeino. Nuoret arvostavat myös varmaa esitystapaa ja asioihin perehtymistä.

Virkistyspäivän palautteista esiin nousi toiminnallisuuden tärkeys. Ryhmässä toimiminen antaa varmuutta osallistua uusiin tilanteisiin. Virkistyspäivän tarkoituksena olikin tukea nuorten ryhmäytymistä, sosiaalista kanssakäymistä ja rohkaista heitä toimimaan uudenlaisissa tilanteissa. Halusimme tarjota nuorille onnistumisen kokemuksia mukavan ja rennon yhdessäolon merkeissä. Oli ilo myös huomata että saaduissa palautteissa toivotaan lisää tämän tyyppistä toimintaa. Tämähän merkitsee sitä, ettei opiskelijoiden tekemä työ ole turhaa ja yhteistyö on antanut mukavia kokemuksia molemmille osapuolille.

Ennaltaehkäisevässä mielenterveys- ja päihdetyössä on tärkeää puuttua ajoissa mahdollisiin ongelmiin. Työpajanuorille suunnatut terveystalkot, hyvinvointiseminaari ja virkistyspäivä ovat hyviä tapoja välittää nuorille tietoa päihdeettömistä elämäntavoista, tukea mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Terveystalkoissa on mahdollista keskustella nuoren kanssa yksilöllisesti ja luottamuksellisesti hänen elämänsä liittyvistä asioista. Tämä mahdollistaa ajoissa puuttumisen mahdollisiin ongelmiin tai riskikäyttäytymiseen.

Oppimistavoitteinamme opinnäytetyöprosessin aikana oli harjoitella tutkimuksellista työtettä sekä hyödyntää eri tietolähteitä arvioiden tietoa kriittisesti. Lisäksi tavoitteinamme oli hyödyntää opittua tietoa ja tiedonkeruumenetelmiä. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme oppineet paljon mielenterveys- ja päihdetyöstä, asiakkaan ohjauksesta ja

tiimityöskentelystä. Saimme kokemusta myös nuorten kanssa toimimisesta. Tulevina sairaanhoitajina pystymme varmasti hyödyntämään saamaamme tietoa tulevassa työssämme, työskentelemme me sitten missä tahansa hoitoalan paikassa. Toivomme opinnäytetyömme olevan hyödyksi Laurean ja HOPE:n väliselle yhteistyölle.

Opinnäytetyön työstämisestä ja siihen liittyvistä asioista olemme saaneet harjaannusta. Vaikka välillä on tuntunut, että olemme hävittäneet työstämme ”punaisen langan”, meidät on aina ohjattu takaisin työn keskeiseen asiaan. Kiitos ohjauksesta ja tuen antamisesta kuuluu opinnäytetyömme ohjaajalle Eija Mattilalle.

Pääasiallisesti oma yhteistyömme on sujunut mutkattomasti, joitakin aikataulullisia seikkoja lukuun ottamatta. Opinnäytetyön aloittamisen olisimme voineet toteuttaa aikaisemmin, sillä aikataulun suunnittelemisessa emme olleet varautuneet yllättäviin viivytyksiin. Ongelmana oli myös palautteiden arviointi. Hyvinvointiseminaarien ja virkistyspäivän palautelomakkeiden kysymykset olisi voinut miettiä tarkemmin ja kysymyslomake olisi ollut hyvä testata etukäteen. Koska samassa kysymyskohdassa kysyttiin kahta eri asiaa, oli yksisanaisista vastauksista vaikea päätellä, kumpaan kysymykseen vastaaja on vastannut. Jatkossa palautekyselyn kysymykset olisi hyvä selkeyttää ja muokata yksiselitteisimmiksi.

## 7.1 Jatkotutkimusaihe ja kehittämissuositus

Jatkoa opinnäytetyölle voisi olla jatkotutkimus, jossa tutkitaan nuorten tietämystä terveydestä ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä tai heidän suhtautumistaan omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista ennen terveystarkastuksia, seminaareja ja virkistyspäivää sekä niiden jälkeen. Tämä kertoisi, ovatko tapahtuneet vaikuttaneet nuorten ajatteluun ja toimintaan oman terveyden edistämiseksi. Jatkossa näkisimme myös että ennen terveystarkastuksia nuorilla voisi tehdä jo valmiiksi erinäisiä kyselyjä, esimerkiksi Nuorten päihdemittaria ja BDI-13 kyselyä, josta jo valmiiksi saisi jonkinlaista kuvaa nuoren päihdekäyttäytymisestä ja mahdollisesta masentuneisuudesta. BDI -13 on nuorille suunnattu kysely masennuksen oireiden kartoittamiseksi. Joskus nuorten kanssa on helpompaa aloittaa keskustelu mielialaan liittyvistä asioista kyseisen lomakkeen pohjalta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2008.)

Mielenkiintoisena ehdotuksena esiin nousi kyselyissä, että työpajalta voisi ottaa nuoret mukaan suunnittelemaan tapahtumia. Käytännössä tämän voisi toteuttaa vaikka yhden pajan kanssa kerrallaan, vuorotellen. Yhteistyötä voisi mahdollisesti vielä kehittää esimerkiksi järjestämällä lisää toiminnallisia päiviä eri aihealueisiin liittyen. Opintojaksojen aikataulu on yleensä tiukka, mutta ylimääräiset toiminnalliset päivät voisivat opiskelijoille olla vapaavalintaisia opintoja tai mahdollisesti opinnäytetyön aiheita.

## Lähteet

Aalto, M. & Seppä, K. 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen - opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Yliopistopaino

Aaltonen, K. 2007. Nuorisolainsäädäntö ja sen kehitys., Nuorisolaki & Nuorisotyö Valtion talousarvioissa ja hallitusohjelmassa. Teoksessa Aaltonen, K. (toim.), Astala, S. Aula, M., Cortés Téllez, M., Kurttila, T., Manninen, T., Parviainen, I., Risku, V-M., Saarela, O., Sjöholm, K., Walldén, J & Wrede, G Nuorisolakiopas. Helsinki:Tietosanoma. 17-37.

Aaltonen, T., Halonen, J., Hämäläinen, A., Karppi, S., Kaukinen, J., Kervilä, A., Lehtinen, M., Pere, E., Puukka, P., Siitonen, V., Silvennoinen, S. & Talo, S. 2007. Syrjäytymisvaarassa olevien vajaakuntoisten nuorten kuntoutustarpeen arviointi. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 73. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Aho, P., Korhonen, P. & Hemmilä, R. 2009. Laurea fakta 2009-2010- opas Laurean opiskelijoille ja henkilöstölle. Vantaa: Opintoasiainhallinto

Astala, S. 2007. Nuorisolain kansainvälinen ja EU- yhteistyö (13§). Teoksessa Aaltonen, K. (toim.), Astala, S. Aula, M., Cortés Téllez, M., Kurttila, T., Manninen, T., Parviainen, I., Risku, V-M., Saarela, O., Sjöholm, K., Walldén, J & Wrede, G Nuorisolakiopas. Helsinki:Tietosanoma.102-112.

Cobain, B. 2001. Apua- selviytymisopas masentuneelle nuorelle. Jyväskylä: Gummerus

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: WSOY

Hassinen, J., Kotonen, K., Pitkänen-Nuortimo, T. & Rautalampi, J. 2001. Työpajaohjaajan käsikirja - Työhön käsiksi, versio 1,5. Laitilan nuorisoverstas. Laitila: Taitovire Valmennus

Heikkilä, A., Jokinen, P & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen - avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Porvoo: WSOY

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava.

Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. 2006. Päihdehoitotyö. 1-4.-painos. Helsinki: Tammi

Kansainvälisen liikkuvuuden ja yhteistyön keskus CIMO. 2010. EU:n nuorisotoimintaohjelma Youth in Action 2007-2013. Viitattu 3.3.2010. <http://www.cimo.fi/Resource.phx/cimo/youth-in-action/youth-in-action.htm>

Kaukonen, O. 2001. Sosiaali- ja terveydenhuollon päihdepalvelujärjestelmä. Teoksessa Piisi, R. (toim.) Huumetyö. Tampere: Tammer-paino. 106-131

Kotila, H & Mutanen, A. 2004. Tutkiva ja kehittävä ammattikorkeakoulu. Helsinki: Edita

Kylmänen, P. 2008. Ennaltaehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö hoitotyön punaisena lankana. Teoksessa Holmberg, J., Hirschovits, T., Kylmänen, P. & Agge, E. (toim) Tämä potilas kuuluu meille - Sairaanhoidaja tekee mielenterveys- ja päihdehoitotyötä. Helsinki: Suomen sairaanhoidajaliitto. 49-55.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Porvoo: WSOY

Kyngäs, H & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 1/99. 3-12.

Laurea- ammattikorkeakoulu. 2008. Viitattu 29.3.2010. [http://www.laurea.fi/internet/fi/03\\_tietoa\\_laureasta/index.jsp](http://www.laurea.fi/internet/fi/03_tietoa_laureasta/index.jsp)

Laurea- ammattikorkeakoulu. 2009. Opinto-opas 2005-2009. Viitattu 27.3.2009.  
<https://soleops.laurea.fi/opsnet/disp/fi/welcome/nop>

Linnakangas, R. & Suikkanen, A. 2004. Varhainen puuttuminen - Mahdollisuus nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö

Lämsä, A. 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Oulu: Oulun yliopisto.

Mattila, E. 2009. Vuorokuunteluohjaus dialogissa. Teoksessa Hentunen K., Iija, A. & Mattila E. (toim.) Kuuntele minua - mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Hämeenlinna: Tammi. 79-93

Mielenterveyslaki 1116/90. Viitattu 4.3.2010. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/1116>

Mieli 2009. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009 - työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3.

Nuorisolaki 72/06. Viitattu 27.4.2010. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=nuorisolaki>

Nuorten työpajatoiminta HOPE. 2009a. Viitattu 1.3.2010. <http://www.hyvinkaa.fi/Opetus-ja-koulutus/Nuorten-tyopajatoiminta-HOPE/>

Nuorten työpajatoiminta HOPE. 2009b. Etsivä nuorisotyö työpajoilla. Viitattu 26.3.2009. <http://www.hyvinkaa.fi/Opetus-ja-koulutus/Nuorten-tyopajatoiminta-HOPE/Etsiva-nuorisotyö---Hope-Detectives/>

Opetusministeriö. 2003. Lasten ja nuorten ennaltaehkäisy koulutuksen alalla. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2003:4.

Opetusministeriö. 2009. Etsivä nuorisotyö. Viitattu 3.3.2010. [http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen\\_kohteet\\_ja\\_rahoytus/etsiva\\_nuorisotyö/?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisotyoen_kohteet_ja_rahoytus/etsiva_nuorisotyö/?lang=fi)

Pirskanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen - varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Viitattu 5.4.2010  
<http://www.uku.fi/vaitokset/2007/isbn978-951-27-0379-1.pdf>

Päihdehuoltolaki 41/86. Viitattu 26.2.2010.  
[http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041?search\[type\]=pika&search\[pika\]=p%C3%A4ihdehuolto#highlight0](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041?search[type]=pika&search[pika]=p%C3%A4ihdehuolto#highlight0)

Saarela, O. 2007. Johdanto. Teoksessa Aaltonen, K. (toim.), Astala, S. Aula, M., Cortés Téllez, M., Kurttila, T., Manninen, T., Parviainen, I., Risku, V-M., Saarela, O., Sjöholm, K., Walldén, J & Wrede, G. Nuorisolakiopas. Helsinki: Tietosanoma. 11-16.

Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. 3. Uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell

Sihvola, S. 2000. Terveyskeskustelu kouluuntulotarkastuksessa. Tampere: Tampereen yliopisto. 36-37

Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M., & Nordling, E. 2009. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa - Aineistoa suunnittelun tueksi. Mielenterveyden edistäminen -yksikkö ja WHO mielenterveysalan yhteistyökeskus. Jyväskylä: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2006. Varhainen puuttuminen (VARPU)- vastuunottoa omasta toiminnasta toisten tukemiseksi. Viitattu 25.1.2010.  
<http://groups.stakes.fi/VERK/FI/Varpu/index.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2007a. Viitattu 4.3.2010. Sosiaalisesti kestävä kehitys ja tasa-arvo. <http://info.stakes.fi/iva/FI/Toteutus/Tunnistaminen/keke.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2007b. Ehkäisevä mielenterveystyö. Viitattu 4.3.2010.  
<http://info.stakes.fi/mielenterveystyo/FI/kasitteet/Preventio.htm>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2008. Viitattu 28.4.2010. Mielialakysely BDI-13.  
[http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/mao/mielenterveystietoa/nuorten\\_depressio/mielialakysely/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/mao/mielenterveystietoa/nuorten_depressio/mielialakysely/)

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus

WFMH. 2007. World federation for mental health - about WFMH. Viitattu 1.4.2010.  
<http://www.wfmh.org/00about.htm>

Wills, J. 1999. Hyvän elämän avaimet - oikea ravinto ja terveys. Saksa: Weilin+Göös

## Liiteluettelo

Liite 1 HOPE - työpajatoiminnan esite .....	38
Liite 2 Terveyskeskusteluissa käytetty keskustelupohja .....	40
Liite 3 Kutsu hyvinvointiseminaariin.....	43
Liite 4 Hyvinvointiseminaarin palautekyselyn vastaukset 2009 .....	44
Liite 5 Hyvinvointiseminaarin palautekyselyn vastaukset 2010 .....	47
Liite 6 Kutsu virkistyspäivään .....	50
Liite 7 Virkistyspäivän hyvinvointipassi .....	51
Liite 8 Virkistyspäivän palautekyselyn vastaukset 2009.....	52
Liite 9 Poster.....	54
Liite 10 Artikkelit Kehittäjä-lehdessä .....	55
Liite 11 Kysymyslomake työpajaohjaajille.....	57

DUUNIA. KOKEMUKSIA JA ELÄMÄÄ

**Sinulle, jos...**

- olet alle 28-vuotias
- vailla työ- tai opiskelupaikkaa
- olet kiinnostunut hankkimaan työkokemusta

**Kaikilla pajoilla on tarjolla:**

- mahdollisuus mielenkiintoisiin ja monipuolisiin työharjoittelutehtäviin
- kokemusta työnteosta, työuhausta, ja työelämän perussäännöistä
- tietoa eri koulutusmahdollisuuksista
- yksilöllisiä takennuspaikkoja omaan elämään
- mahdollisuus koulutuskokeiluun pajalajiston aikana alueen ammatillisissa oppilaitoksissa
- mahdollisuus suorittaa lyhytursseja esim. hygieniä-, anniskelu-, työturvallisuuspassit
- mahdollisuus kansainväliseen toimintaan
- mahdollisuus työelämäkokeiluun
- työtyyrynnöintia tukevaa toimintaa eri aktiviteettien muodossa

## Miten pääsen mukaan?

- voit hakea toimintaan koska tahansa täyttämällä hakemuksen
- hakemuksen saat osoitteesta [www.hyvinkaa.fi/nope-tyo-ja-elinkeinoasiainosasto](http://www.hyvinkaa.fi/nope-tyo-ja-elinkeinoasiainosasto), työvoiman palvelukeskuksesta tai kaupungintalolta. Hakulomakkeesta löytyvät tarkemmat hakuehdot.
- Tämän jälkeen oltamme sinuun yhteyttä haastattelutuksiin merkeissä

Tutustu esitteeseen ja ota rohkeasti yhteyttä mikäli haluat lisätietoja! Pajoille voi hakea koska vain!

**Meillä on myös mahdollista:**

- suorittaa oppisopimustutkintoja
- korottaa esimerkiksi peruskoulun päätötdistusta
- suorittaa peruskoulu pajalla päätötdseen, mikäli päätötddistus puuttuu

Mikäli kiinnostuit näistä vaihtoehtoista, ja haluat lisätietoja, ota yhteyttä työpajoille (yhreystiedot vieressälä sivulla).

KIINNOSTUITKO? OITA YHTEYTTÄ!

[www.hvinkaa.fi/hope](http://www.hvinkaa.fi/hope)

**TYÖPAJATOIMIPISTEET:**

## CAFÉ SVEITSI

p. 040 589 8496 ja 040 357 8317

Sveitsin Uimala, Teerimäenkatu 6, 05900 Hyvinkää  
cafesveitsi@hyvinkaa.fi

**KOTIPALVELUPAJA**

p. 040 186 2937

cafesveitsi@hyvinkaa.fi

**MOVE!**

p. 0400 304 881 ja 040 354 7209

Työpaajatalo, Uudenmaankatu 249, 05840 Hyvinkää  
(Käyntiosoite: Palstojentie 3), [move@hyvinkaa.fi](mailto:move@hyvinkaa.fi)

## HAMMER

p. 040 359 4624 ja 040 717 1326

Nikinhajuntie 2, 05840 Hyvinkää, hammer@hyvinkaa.fi

## p. 040 589 8369

Nikiharjuntie 2, 05840 Hyvinkää

petri.puusniekka@hyvinkaa.fi  
STABOTI

## p. 04071

Hämeenkulma, Hämeenkatu 21-23, 2. krs,

EISIVA 110  
P 040 589 87

p. 040 589 8791 ja 040 717 1393  
Hämeenkulma, Hämeenkatu 21-

**HALLINTO:**  $\{x \in X \mid \exists y \in Y, (x, y) \in R\}$

## Työpajatalo 2

05840 Hyvinkää

**Karel Mcleod Smith**, työpaja toiminnan päällikkö

puh 0400 738 029, fax (019) 455  
karel.mcleodsmith@hyvinkaa.fi

**Jasmina Salonen**, työpaikatoiminnan suunnittelija

puh 0400 361 083, fax (019) 459 5630

jasmina.salonen@hyvinkaa.fi

**Asta Sinisalo**, työpaja-toiminnan sihteeri  
puh 0400 361 085, fax (019) 459 5630

asta.sinisalo@hyvinkaa.fi



HYVINÄKÄN KAUPUNKI - SIVISTYSTOIMI - Opetus



## Toimintapaja

### STARTTI

Onko tulevaisuuden suunnitelmasi vielä avoinna? Eikö omaa suuntaa ole löyrynyt? Starttipajalla keskitytään erilaisen työtehtävien lomassa yhteiskuntaan, koulutukseen, työelämän taitoihin sekä etsiään yhdessä suuntaa tulevaisuudelle. Tarvittaessa elämäntaitoja voi käsitellä esimerkiksi liikunnan avulla. STARTTILLA on vain talvas rajat!

Lisätietoja:

**Toimintapaja STARTTI**

gsm 040 717 1318



## Luonto-, elämys- ja kädentaipaja

### MOVE!

Mikäli monipuoliset ja vaihtelevat tilaustyöt, tuotteiden ja tapahtumien suunnittelu herättää mielenkiintoa on MOVE!-työpaja Sinulle oikea paikka! Pääpaino on kädentaipajoissa liittyvissä tehtävissä ja toiminnossa esim. puu-, ompelu- ja maalaus töissä. Työkokemusta ei tarvita, kunhan olet kiinnostunut kokeilemaan erilaisia kädentaipajoja ja koet olevasi avoin uusille elämyksille. MOVE!-työpajan sijainti tarjoaa loistavat puitteet erilaisten aktiviteettien ja tapahtumien järjestämiseen elämyksiin ja luontoon liittyen.

Lisätietoja:

**Työpaja MOVE!**

gsm 0400 304 881

## Korjaus- ja remonttipaja

### HAMMER

Jos vasara pysyy kädessä ja pensseltä ja telat ojennuksessa, on korjaus- ja remonttipaja juuri Sinua varten. Aikaisempaa kokemusta et tarvitse, kiinnostus remontointia, puutöitä tai maalaamista kohtaan riittää. HAMMER-pajalla pääset opettelemaan ja tekemään pieniä korjaus- ja remonttistöitä, jotka ovat varmasti hyödyksi aina vaikkapa omaa kotia kunnostettaessa. HAMMER-pajan monitaistoista työporukkaa kutsutaan avuksi moniin työtehtäviin, myös sinä olet tervetullut mukaan!

Lisätietoja:

**Työpaja HAMMER**

gsm 040 359 4624

## KULJETUSPAJA

Jos haaveenas on kuljetusala tai olet muten varma ja tarkka ajaja, on kuljetuspajamme juuri Sinua varten. Kuljetuskalustomme on henkilö-, paketti-, ja pikkubussiajoneuvoja joten B-kortti riittää harjoittelujaksolle hyvin. Kuljetustöiden ohessa paja huolehtii autokaluston kunnosta ja siisteydestä sekä vieraillee mm. eri kuljetusalan oppilaitoksissa. Kuljetuspajalla tarvittaisiin myös ajoneuvohuoltotaitoisia harjoittelijoita!

Lisätietoja:

**Kuljetuspaja**

gsm 040 589 8369

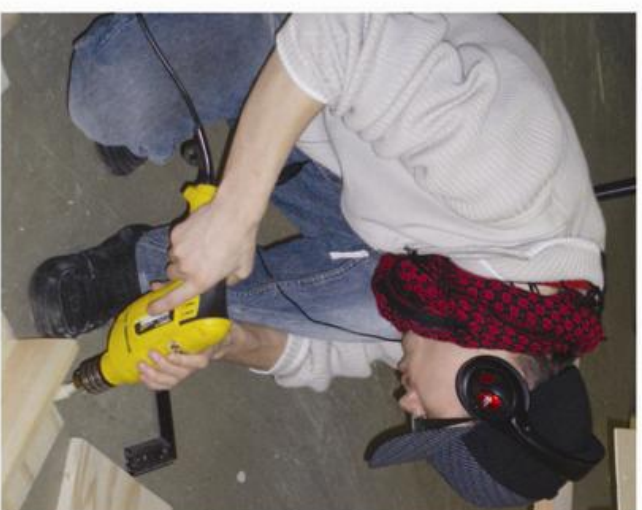
## KOTIPALVELUPAJA

Eriaiset kodeissa tehtävät työpalvelut ovat lisääntyneet viimeaikoina merkittävästi. Kotipalvelupajalla pääset oppimaan puhtaanapitoa, keittöä, vaatehuoltoa ja muita koteihin tuotettavia palveluita. Ikääntyville kotipalvelupaja tarjoaa esimerkiksi ruokakappu-apua. Kotipalvelupaja toimii tiivissä yhteistyössä Café Sveitsin kanssa ja osa työtehtävistä tapahtuu myös kahvilaympäristössä.

Lisätietoja:

**Kotipalvelupaja**

gsm 040 186 2937



## Kahvila- ja asiakaspalvelupaja

### CAFÉ SVEITSI

Tule oppimaan mielenkiintoisen alan työtehtäviä viihtyisässä ilmapirissä kahvila- ja asiakaspalvelupaja Café Sveitsissä! Työtehtävät vaihtelevat asiakaspalvelusta ruoanlaittoon sekä puhtaanapitotöihin. Opetamme Sinulle kaikki toimivan kahvilan ylläpitämiseen liittyvät tehtävät, aiempaa työkokemusta ei tarvitse. Toivomme Sinulta positiivista asennetta elämään sekä halua oppia uusia asioita. Kahvilassa työskennellään vuorotyöaikaan mukaisesti, joten ilta vuoro aamuna pitkään nukkumienkin on sallittua. Jos sinua kiinnostaa monipuolinen työ ihmisten parissa, voi kahvila- ja asiakaspalvelupaja Café Sveitsi olla juuri sinua varten!

Lisätietoja:

**Työpaja CAFÉ SVEITSI**

gsm 040 589 8496



## Liite 2 Terveyskeskusteluissa käytetty keskustelupohja

Sukunimi, etunimi: \_\_\_\_\_ Ikä: \_\_\_\_\_

Terveydentila:

Aikaisemmat sairaudet: \_\_\_\_\_

Pituus: \_\_\_\_\_ cm Paino: \_\_\_\_\_ kg

Taustatiedot: ovatko lähisukulaisellasi (= perheenjäsenet, isovanhemmat, vanhempien sisarukset) jokin pitkäaikaissairaus (esim. sydän- tai verenpainetauti, aivohalvaus, astma, diabetes, syöpä, migreeni, reuma, keliakia, päihde- tai mielenterveysongelma.)

\_\_\_\_\_

Oma arvio terveydentilastasi:

Mikä on arvio nykyisestä terveydentilastasi? \_\_\_\_\_

Mikä/mitkä muutokset voisivat edistää terveyttäsi ja hyvinvointiasi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nykytila:

Onko sinua vaivannut viime aikoina? Kyllä / Ei

Niska-hartiaseudun vaivat \_\_\_\_\_ Unihäiriöt \_\_\_\_\_

Alaselän vaivat \_\_\_\_\_ Nivelvaivat \_\_\_\_\_

Vatsavaivat \_\_\_\_\_ Päänsärky \_\_\_\_\_

Huimaus \_\_\_\_\_ Väsymys \_\_\_\_\_

Sydämen tykytys, rytmihäiriöt \_\_\_\_\_ Pitkittynyt yskä tai nuha \_\_\_\_\_

Jokin toistuva tulehdus \_\_\_\_\_ Iho-ongelmia \_\_\_\_\_

Allergia, mille? \_\_\_\_\_

Oletko elämäsi aikana: Kyllä / En

Kokenut läheisen kuoleman? \_\_\_\_\_

Ollut mukana vakavassa onnettomuudessa? \_\_\_\_\_

Joutunut väkivallan kohteeksi? \_\_\_\_\_

Kokenut koulukiusaamista? \_\_\_\_\_

Muuta \_\_\_\_\_

Miten olet niistä selvinnyt?

\_\_\_\_\_

Liikunta:

Minkälainen on fyysinen kuntosi? \_\_\_\_\_

Miten yleensä kuljet matkasi? \_\_\_\_\_

Harrastatko liikuntaa? Mitä? \_\_\_\_\_

Harrastan liikuntaa n. \_\_\_\_\_ h/vko

Mitä muuta harrastat? \_\_\_\_\_

Mitä teet vapaa-ajalla? \_\_\_\_\_

Jos jokin edellä mainituista asioista ei ole niin hyvin kuin haluaisit, oletko yrittänyt tehdä jotakin parantaaksesi asiaa? \_\_\_\_\_

Ravitseminen:

Miten suhtaudut syömiseesi? Minkälainen on ruokahalusi? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Syötkö aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen, iltapalan?

Kuinka usein syöt lämpimän aterian? \_\_\_\_\_

Kuka sen valmistaa? \_\_\_\_\_ Tavallisin ruokajuomasi? \_\_\_\_\_

Noudatatko jotain erityisruokavaliota? Jos, niin mitä?

\_\_\_\_\_

Oletko ajatellut muuttaa ruokailutottumuksiasi terveellisemmiksi? (esim. rasva, suola, kuitu, kalsium, makeiset, sipsit) \_\_\_\_\_  
Paljonko käytät päivittäin maitotaloustuotteita? (maito, jogurtti, juusto) \_\_\_\_\_  
Kuinka tärkeä osa ravitsemus mielestäsi on ihmisen hyvinvoinnissa?  
\_\_\_\_\_

---

**Päihteet:**

Tupakoitko/nuuskaatko? en \_ kyllä \_ Paljonko? \_\_\_\_\_ Haluatko lopettaa ja mitä olet tehnyt lopettamisen eteen? \_\_\_\_\_  
Oletko käyttänyt/kokeillut huumeita? en \_ kyllä \_ Mitä? \_\_\_\_\_  
Käytätkö edelleen huumeita? \_\_\_\_\_  
Oletko käyttänyt lääkkeitä tai lääkettä + alkoholia päihtymistarkoituksessa? en \_ kyllä \_  
Kuinka usein juot alkoholia (ns. "saunakaljat" mukaan lukien)? \_\_\_\_\_  
Kuinka usein juot alkoholia humaltumiseen asti? \_\_\_\_\_  
Onko alkoholin käyttösi muuttunut kuluneen vuoden aikana? Jos on niin miten ja mistä ajattelisit tämän johtuvan?

**Ihmissuhteet ja harrastukset:**

Kuinka tyytyväinen olet suhteeseesi omiin vanhempiisi/sisaruksiisi?

\_\_\_\_\_ Mikäli seurustelet/ olet parisuhteessa, miten tyytyväinen olet parisuhteessasi?

\_\_\_\_\_ Kuinka tyytyväinen olet muihin ihmissuhteisiisi?

\_\_\_\_\_ Kuinka olet ystäväystynyt työpajoilla olevien muiden nuorten kanssa?

\_\_\_\_\_ Kuinka koet mahdollisuutesi keskustella halutessasi jonkun läheisesi kanssa avoimesti asioistasi ja ongelmistasi? \_\_\_\_\_

Koetko olevasi yksinäinen?

\_\_\_\_\_ Miten rentoudut/ mitä harrastat vapaa-aikana?  
\_\_\_\_\_

**Seksuaaliterveys:**

Onko sinulla riittävästi tietoa sukupuolitaudeista? \_\_\_\_\_

**Työpajat:**

Kuinka kauan olet käynyt työpajoissa? \_\_\_\_\_

Onko työpajoista ollut hyötyä? Ei \_ Kyllä \_

Ovatko työpajat innostaneet sinua opiskelujen jatkamiseen? Ei \_ Kyllä \_

Onko sinulla ollut/on oppimisvaikeuksia? Ei \_ Kyllä \_

Aiheuttaako esiintyminen sinulle ongelmia? Ei \_ Kyllä \_

**Mielenterveys:**

Minkälainen on mielialasi? Mitä seuraavista olet kokenut viimeisen kuukauden aikana?

- onnistumisen tunne
- ilo
- kannustus
- luovuus
- arvostus
- masennus
- uupumus
- aggressiivisuus
- univaikeudet
- yksinäisyys
- syömishäiriö
- jännittäminen tai muu pelko
- itsetuhoisuus ajatuksina tai tekoina

Minkälaisena pidät itseäsi?

- 1 Tunnen itseni melko hyväksi
- 2 En tunne itseäni huonoksi ja arvottomaksi
- 3 Tunnen itseni huonoksi ja arvottomaksi melko usein
- 4 Nykyään tunnen itseni arvottomaksi melkein aina
- 5 Olen kerta kaikkiaan huono ja arvoton

Onko läheisesi yrittänyt tai tehnyt itsemurhan? KYLLÄ EI  
Onko sinulla itsesi vahingoittamiseen liittyviä ajatuksia? KYLLÄ JOSKUS EI

Jos vastasit KYLLÄ / JOSKUS: Millaisia, miksi ja milloin ajatuksia on?

---

---

---

Oletko jutellut asiasta jonkun kanssa? \_\_\_\_\_, kenen: \_\_\_\_\_  
Haluaisitko jutella asiasta jonkun ammattilaisen kanssa? \_\_\_\_\_

Tulevaisuus:

Mitä asioita toivot tulevaisuudelta? Toiveita/haaveita? \_\_\_\_\_  
Oletko ajatellut tulevaa ammattiasi/koulutusta? \_\_\_\_\_

Liite 3 Kutsu hyvinvointiseminaariin

# TERVETULOA

Kaikki HOPElaiset

OPINTOKÄYNTISEMINAARIIN

”Mielen ja kehon hyvinvointi”

9. maaliskuuta

klo 8.30 - 11.45

## Päivän Ohjelma

8.30 Liikunnan ilo

9.00 Hyvä ruoka ja parempi  
mieli

9.30 Unen ja levon merkitys,  
rentoutuminen

10-10.15 TAUKO

10.15 Tietoa alkoholista

11.00 Kuinka toimin  
alkoholimyrkytystilanteessa

11.40 Palautekyselyyn  
vastaaminen

JÄRJESTÄJÄ: HYVINKÄÄN LAUREAN TERVEYSALAN MIELENTERVEYS- JA  
PÄIHDETYÖN SAIRAANHOITAJAOPIKSELIJAT

## Liite 4 Hyvinvointiseminaarin palautekyselyn vastaukset 2009

Kooste seminaarin vastauksista

### Millaisia odotuksia sinulla oli aamupäivästä? Miltä osin päivä vastasi odotuksiasi?

Tuli seminaariin ilman ennakko-odotuksia - 18  
Ei tiennyt etukäteen mistä päivässä on kyse - 3

Seminaarilta odotettiin:

- Tietoa terveyteen liittyvistä asioista - 4
- "toiminnallisuutta, osallisuutta"
- "odotin innostuneena päivää"
- "Tylsää, ei ollutkaan niin tylsää. Päihteidenvaarat"
- "Odotin enemmän toiminnallista ohjelmaa ja enemmän mielen ja kehon hyvinvointiin osallistuvaa toimintaa"
- "Odotin, että asioita olisi käsitelty enemmän nuorten kannalta ja näkökulmasta. Turhan luennonomainen vastasi yläasteen terveystiedon tuntia. Hyvää oli näytelmä"
- "Tietoa aiheista (tupakka, alkoholi, liikunta ja terveys) ns.kansanomaisesti.. toimi hyvin"
- "Saada uusia ajatuksia aiheisiin liikunta, uni, rentoutuminen ja ravinto ja alkoholi sekä tupakkatietoutta. Ajankohtaista tietoa. Itselleni uutta tietoa tuli lähinnä tarinaesitystuokiosta"

Kuinka päivä vastasi odotuksia:

- "päivä vastasi odotuksiani sen suhteen, että tietoa tuli monipuolisesti"
- "Sain monipuolista tietoa"
- "aihevalinnat puhuttavia. Vastasi todella hyvin odotuksiani."
- "odotukset vastasivat toteutusta. Infoa ja keskustelua"
- "odotin saavani täydennystä jo tiedossa oleviin asioihin. Uutta tietoa tuli kyllä"
- "Tiesin suurin piirtein mistä puhutaan"
- "Odotin kunnon terveyspakettia ja sellainen tämä aamupäivä olikin"

### Kerro mitä uutta tietoa sait päivästä?

Päivän aikana ei tullut uutta tietoa - 15

Uutta tietoa päivän aikana tuli:

- "Nesteen tarpeesta, ravinnonsaannista"
- "Opin paljon päihteiden aiheuttamista sairauksista sekä terveydellisistä haitoista"
- "Päihteistä tuli uutta tietoa"
- "Vaikka mitä"
- "Tupakasta"
- "Kuinka paljon haittoja on alkoholin määrästä ja tupakoinnista"
- "E-pillerit ja tupakointi on paha yhdistelmä"
- "Pääkipu yleensä johtuu nestehukasta"
- "Kaikenlaista"
- "Alkoholista jotain"
- "Loistava kokonaispaketti monipuolisesta tiedosta"
- "Unen merkitys ja toki muitakin asioita"
- "Ravinto-osuus oli erittäin kattava"
- "Ravinto, uni, liikuntatietoa"

Miten ajattelet saamasi tiedon vaikuttavan tottumustesi muuttamiseen?

Ei koe tottumusten muuttuvan - 12

Tieto herätti ajattelemaan omia elämäntapojaan - 7

Kuinka tieto vaikuttaa tottumusten muuttumiseen:

- "Lisää nurmikkoa lautaselle"
- "Herätti paljon ajatuksia ja aion toteuttaa asioita pajatoiminnassa"
- "Rehellisesti ei liene tarvetta. Toisaalta liikunnan lisääminen?"
- "Tupakkaa vois vähentää"
- "Juon enemmän"
- "Vähennän juomista"
- "Tupakan polttoa en aio ikinä aloittaa. Alkoholinkäyttöä voisi vähentää vaikka ei se kovin suurta ole nytkään."
- "Ravinnon oikeasta käytöstä"
- "Yritän kiinnittää huomiota riittävään uneen ja riittävään vedenjuontiin"
- "Toivottavasti nuoret ajattelevat asioita. Itse olen jo elintapojani muuttanut."

Mikä oli mielestäsi parasta seminaarissa?

Näytelmä-18

Ravitsemustieto 3

- "Kaikessa oli jotain kivaa.. Oli ihan hauska, rento ja turvallinen ilmapiiri"
- "Selkeästi kerrotut asiat aiheista"
- "Koko show oli jees"
- "Kaikki oli ihan jees, välipala oli paras"
- "Hyvä fiilis opiskelijoiden (järjestäjien) taholta"
- "Kaikki olivat hyviä, näytelmä mieleen jäävä. Hedelmät, mehut, keksit, kiitos"
- "Päihdeosuus oli opettavaisin, uniosuus oli myös kiinnostava"
- "Näytelmä ideatasolla vois kuvitella valistus osuutta forum-teatterin keinoin"

Millaista toimintaa toivot järjestettävän virkistyspäivänä 14.4?

Hauskaa ja virkistävää -5

Toiminnallista mukavaa yhdessäoloa - 4

- "En kyllä tiedä... jotain hauskaa... ulkona olemista??"
- "Toiminnallista virkistystä eri näkökulmista"
- "Ryhmätöitä, liikkumista, hauskanpitoa"
- "Liikunnallisuutta"
- "Ravintolaan syömään"
- "Ilmainen safka"
- "Mukavaa yhdessäoloa, pelejä liittyen tämän päivän aiheisiin"
- "Splättis"
- "Ei pitkiä selitelmiä"
- "Keuhkomittausta, verenpaine → terveystestejä"
- "Leikkejä, toimintaa, ryhmätoimintaa"

Millaisia kehittämissuhteita sinulla on seminaarin järjestäjille?

Elävämpää esitystapaa - 2

- "Osa olisi voinut puhua kovempaa"
- "Seminaari oli mielestäni hyvin hoidettu"
- "Erilainen lähestymistapa asioihin"
- "Lisää PowerPoint tai havainnollistusvälineitä"
- "Naurakaa paljon! Olkaa itsevarmoja jne."
- "Tapahtumia voisi tiivistää lyhyemmiksi"
- "Pääasiassa hyviä esityksiä. Vielä lisää katsekontaktia niin mielenkiinto säilyy"
- "Monotonisen kälätyksen tilalle huumoria ja mielenkiintoisia näkemyksiä/jotain pirstavampaa"
- "Ehkä toiminnallisia menetelmiä enemmän käyttöön"
- "Pohtikaa miten osoittaa asioita nuorten formaatissa ja kielellä"

Mitä muuta haluat sanoa?

- "Kiitos!- 10"
- "Kiitos! Oli kiva ja asiantunteva aamupäivä..."
- "Tsemppiä opiskeluihin!"
- "Oli hyvä show"
- "Kaikki asiat oli valitettavasti tuttuja"
- "LOL NUB´S"
- "Noo, että Laureassa on kivoi tyyppei"
- "Oli kivaa jäi hyvä mieli"
- "Eloa elämään"
- "Iso kiitos iloisia henkilöitä on kiva kuunnella"
- "Kiitos hienosta ja antoisasta yhteistyöstä"

## Liite 5 Hyvinvointiseminaarin palautekyselyn vastaukset 2010

Kooste seminaarin palautteista

### Millaisia odotuksia sinulla oli aamupäivästä? Miltä osin päivä vastasi odotuksiasi?

Ei ollut odotuksia- 11

Ei odotuksia, sillä päivästä ei kerrottu etukäteen - 4

Päivältä odotettiin:

- "Että joutuu istumaan pitkään"
- "Hyvä tietopaketti. En odottanut aivan näin valistuksellista"
- "Oltaisiin tehty jtn muuta kuin istuttu paikallaan"
- "Toiminnallista/esitteitä? Kahvia"
- "Päivä vastasi odotuksia suht hyvin, että tietoa tuli ihan kivasti"
- "Hyviä aiheita. Hyvää kertausta harjoittelijoille. Terveysteen liittyviä asioita käydään pajalla jatkuvasti läpi. Tästä tietopaketista on hyvä jatkaa keskustelua pajoilla harjoittelijoiden kanssa".
- "Normi informaatio pelottelupaketti"
- "No suunnilleen kaikki vastasi odotuksia"
- "Ihan hyvin, aiheet oli hyvin jaoteltu"
- "Saen enemmän tietoa aiheista. Joihinkin asioihin sain tarkemman selvyuden"

### Kerro mitä uutta tietoa sait päivästä.

Ei kokenut saaneen päivän aikana uutta tietoa- 7

HI-viruksesta ja Aidsista uutta tietoa sai -7

Päihteistä uutta tietoa sai -3

Muuta uutta tietoa:

- "Uusia ideoita miten asioita kävisi harjoittelijoiden kanssa läpi"
- "Päihteistä tuli hieman uutta tietoa myös unesta ja unihäiriöistä tuli uutta tietoa"
- "Tupakoinnin haitoista. Alkoholin annosmääristä"
- "Jtn nössötystä kaikenmaailman sairauksista 4 kuppia kahvia ennen päiväunille menoa"
- "Vain vähän uutta tietoa ja vanha tieto tuli yksityiskohtaisemmin esille"
- "Lähinnä vanhan kertausta, unifaktoissa muutama uusi juttu"

### Miten ajattelet saamasi tiedon vaikuttavan tottumustesi muuttamiseen?

Ei koe tiedon vaikuttavan tottumusten muuttamiseen - 14

- "Kyllä varmaan jollainlailla vaikuttaa"
- "Pohdin enemmän valintojani"
- "Ainakin herättää ajattelemaan miten voisi muuttaa terveystottumuksiaan"
- "Hyvin"
- "Vain turvaseksiä"
- "Ei varmaan mitenkään, päihteiden/alkoholin käyttö oli aika olematonta jo valmiiksi. Ehkä pieni vaikutus ruokailuun/uneen"
- "Siten, että tulisi lopettaa tupakointi"



Mikä oli mielestäsi parasta seminaarissa?

Tiedon monipuolisuus ja päivän kokonaisuus - 5

Välipalatarjoilu - 5

Afrikasta kertominen -3

- "Mehutarjoilu ☺ no ei se, että sai lisää tietoa asioista"
- "Suurimmaksi osin järjestäjien "kieli" ei ollut saarnamaista josta plussaa ! ☺ myönteinen ilmapiiri, rentoutumismalliharjoitus"
- "Seminaarin pitäjät esittivät aiheensa uskottavasti"
- "Selkeä kerrontaa"
- "Tietämys asioista"
- "Lautasmalli (Liikuntapiirakka-piirros, jossa ¼ osa on keppijumppaa)"
- "Rentoutuminen ja ruokavalio kiinnostivat"
- "Piano, rentoutuminen"

Millaista toimintaa toivot järjestettävän virkistyspäivänä?

Hauskaa, toiminnallista tekemistä -3

- "Ilmaista kahvia, ruokatarjoilu, pientä ohjelmaa"
- "Rentoutumista ☺"
- "Ilmaista ja virkistävää kahvia ☺"
- "Grillausta ja avantouintia (nakuna)"
- "Rentoutumista"
- "Vapaapäivä/kahvia"
- "Melko samanlaista kuin nytkin"
- "Liikunnallista mielellään luonnossa"
- "Jotain erikoista"
- "Virkistyspäivän aikana voisi olla mielestäni aktiivisempaa yhteistekemistä ja yhdessäoloja (pelejä yms...)"
- "Mieli ja keho otetaan yhdessä huomioon"
- "Jotain järkevää tekemistä"

Millaisia kehittämis ehdotuksia sinulla on seminaarinjärjestäjille?

- "Käytännönläheisiä esimerkkejä miten asioita pohtisi jo tilaisuudessa omalla kohdalla"
- "Seksuaaliterveysosioon voisi lisätä myös muita tauteja kuten klamydia!!"
- "Sellaista, että vältetään saarnamaisuutta ja sellaista tapaa lähestyä ettei kukaan tiedä mitään kyseisistä asioista. Painotettaisiin enemmän sitä mitä vaikutuksia on (tehokkaammin) päihteiden liiallisella käytöllä ja mistä apua saa. (kenties lappu jakoon johon kirjoitettu eri osoitteita?) huoli ihmisestä? Ja kannattaa välttää sanoja "pitää" ja "täytyy" koska ne eivät varmaan maistu kenenkään suuhun ☺"
- "Enemmän voisi tulla tietoa terveydestä yleisesti"
- "Vuorovaikutteisuutta voisi lisätä. Kysymyksiä yleisölle, pieniä tehtäviä luennointiaiheiden väliin"
- "Muillekin lisää omia kokemuksia ymt koska Afrika kuvut oli hyviä !"
- "Liian tekstipainotteista, jotain muuta lisäksi (liikkuvaa kuvaa)"
- "Rohkeutta, mikrofonit"
- "Lisää pelottelua"

Mitä muuta haluat sanoa?

Kiitos -4

- "Kiitos! Tärkeitä tilaisuuksia meille ja harjoittelijoille"
- "Kahvi olisi voinut olla ilmaista! Ruokaakin olisi pitänyt olla enemmän"
- "Nothing. Nyt liikun, syön terveellisesti, en ikinä juo enkä polta! Oikeesti ihan jees esitys"
- "Ihan hyödyllinen infotilaisuus oli"
- "Vaikka mitä"
- "Oli ihan kiva kuunnella teitä"
- "Ehkäpä syömishäiriöistä ja masennuksesta kertovia seminaareja? Koska päihteidenkäyttö saattaa liittyä masennukseen ja muuhun vastaavaan. + liikuntamahdollisuuksista (mitä esim. Hyvinkäällä on) +ravintoasioista mistä saa apua niihin asioihin ☺ Siis mistä saada apua kaikkiin näihin asioihin mitä käsiteltiin ☺"

Liite 6 Kutsu virkistyspäivään

# TERVETULOA

**Kaikki HOPElaiset**

**- HYVINVOINNIN KIERTOMATKALLE -**

**Tiistaina 14.4.09**

**Klo 8.30- 11.45**

**Hyvinkään Laureaan**

**MATKAKOhteitamme ovat:**

**AIVOJUMPPAA ALPEILLA**

**KEHONTULKINTAA KENIASSA**

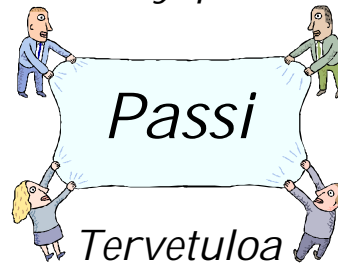
**HÄTÄAPUA HONOLULUSSA**

**TASAPAINOSSA TASANGOLLA**

Matkanjärjestäjinä toimivat Hyvinkään Laurean mielenterveys- ja päihdetyön opiskelijat

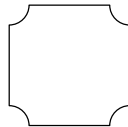
Liite 7 Virkistyspäivän hyvinvointipassi


*Tämä on virallinen  
Virkistyspäivän*

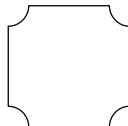


*Tervetuloa  
Virkistysmatkalle*

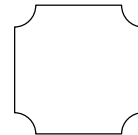
*Aivojumppaa  
Alpeilla*



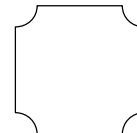
*Hätäapua  
Honolulussa*



*Kehontulkintaa  
Keniaassa*



*Tasapainossa  
Tasangolla*



## Liite 8 Virkistyspäivän palautekyselyn vastaukset 2009

Kooste palautekyselyn vastauksista

### Millaisia odotuksia sinulla oli aamupäivästä? Miltä osin päivä vastasi odotuksiasi?

Ei ollut odotuksia - 10

Tiesi etukäteen minkälaista päivässä olisi - 3

- "odotin kummiski mukavaa päivää"
- "Boring"
- "Et ois ollut tylsä päivä.. tosi hyvin, oli tosi hauskaa"
- "Mielenkiintoisia odotuksia"
- "Päivä oli toiminnallinen kuten odotinkin"
- "Päivä vastasi odotuksia Virkistäytymistä toiminnallisesti"
- "Odotukset olivat positiivisesti odottavia. Todella hyvin vastasi, kiitos"
- "Toiminnalliset rastit toimivia"
- "Oletin, että päivä on enemmän luentotyyppinen"
- "Odotuksena tiedon saamista ja mukavaa yhdessäoloa"

### Kerro mitä uutta tietoa sait päivästä.

Päivän aikana ei tullut uutta tietoa - 5

Uutta tietoa tuli:

- "Sain monta uutta tietoa"
- "Verenpaine- ja verensokeritietous, elvytys"
- "Elvytys, verenpaineesta, ym."
- "Kertausta, hyvää elvytyksestä, sidostaitos oli hyvä"
- "Hengitystilavuudesta/-kapasiteetista"
- "Tärkeitä asioita voi tuoda näinkin mielekkäällä tavalla esille"
- "Ainakin näki konkreettisesti elvytyksen"
- "Et puhallan 650"
- "Ei kannata polttaa 15 min ennen verenpaineen mittausta"
- "Elvytyspainelu + puhallus, rasvahieronta"
- "Uusia vinkkejä, sekä kiva olla välillä itse ohjattavana"
- "Elvytys ja kylkiasento palautui mieleen"
- "Tjaa laskettelu on vaikeeta"

### Mikä oli mielestäsi parasta virkistyspäivässä?

toiminnallisuus - 2

Hätäapua Honolulussa - 2

Tasapainottelua Tasangolla -6

Kehontulkintaa Keniassa - 1

Aivojumppaa Alpeilla - 1

- "Rentous, kiva fiilis"
- "Monipuolinen"
- "Kaikki"
- "Nintendo Wii- 2"
- "Rentoutuminen"
- "Naisohjaajan niskahieronta, jokaisessa paikassa hauska meno"
- "Pelinurkkaus"
- "Istuminen"
- "Keksit"

Kuinka hyödylliseksi olet kokenut seminaarin ja virkistyspäivän? Toivoisitko samanlaista toimintaa järjestettävän jatkossa?

Ei ole kokenut hyödylliseksi - 3

Ei toivo samanlaista toimintaa jatkossa - 2

On kokenut hyödylliseksi - 6

Toivoo lisää samanlaista jatkossa - 16

- "Jatkossa voisi olla samantyyppistä toimintaa kuin tänään"
- "Ihan kivaa vaihtelua"
- "Tällaiset tempaukset olisivat jatkossakin tosi jees"
- "Kyllä"
- "Joo! Lisää virkistyspäiviä"
- "Joo tietty"
- "Toivon samanlaista toimintaa jatkossa"
- "Erittäin hyödylliseksi, toivon lisää"
- "Kivaa vaihtelua joo miksei"
- "Hyödyllisiä, samantyyppistä toimintaa voi järjestää myös tulevaisuudessa"
- "Erittäin hyviä asioita terveyteen liittyen...lisää...lisää.."
- "Honolulu oli hyödyllisin. Kyl nää päivät on mukavaa vaihtelua"
- "No onhan nää ihan tärkeitä juttuja..."

-

Millaisia kehittämissuhteita sinulla on järjestäjille?

Kahvitarjoilu - 2

- "Enemmän rasteja, koko päivän kestävä :)"
- "Elämän elämäniloon ja sen saavuttamiseen"
- "Mahd. rentouttavaa ohjelmaa"
- "Jotta ryhmä osallistuisi paremmin, suosittelisin esim. parijakoa ja selvää tehtävänantoa. Vapaaehtoisosallistuminen ei toimi tähän ryhmään. Eli tiukempaa ja selvempää ohjeistusta."
- "Jotain muita aiheita"
- "Kohderyhmän ja iän mukaan toimiminen"
- "Toiminnalliset jutut olivat todella hyviä"
- "Enemmän aikaa"
- "Lisää pullaa"

Mitä muuta haluat sanoa?

Kiitos - 7

- "mukavampi tapahtuma kuin edellinen tilaisuus"
- "hyvää kevättä!"
- "Kiitos virkistävästä päivästä ☺"
- "Mukavaa kevättä!"
- "Jee jee! ☺"
- "Ihana päivä"
- "Kiitos (hyvin te vedätte)"
- "Moi"

## “Good weekdays and genuine learning environment for young people”

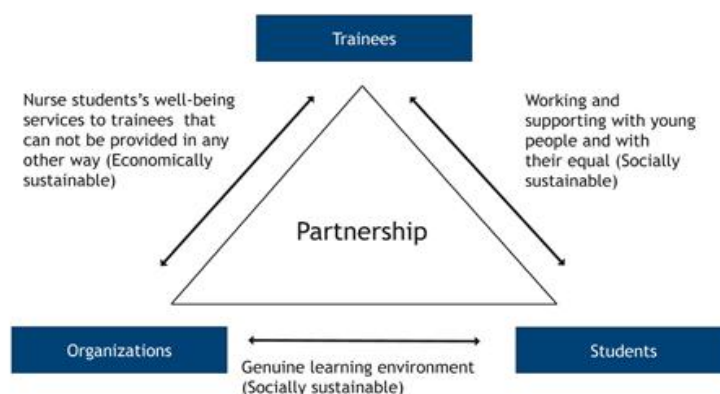


### Social sustainable development project between the Hope Youth Workshops of The City of Hyvinkää and Laurea University of Applied Sciences, Finland

- Intended for unemployed young people in age between 17 and 28
- Helps them to realise their individual plans promoting working with each other
- Workshop leader's support for young people in training make it easier to apply for studies

#### Aim of the project

- To offer free-time activities good for trainees
- To help them cope with difficulties in their daily living
- To offer well-being and learning experiences
- To create a partnership between two organizations to create socially and economically sustainable
- To create services that benefit both organizations and their clients
- To give a genuine learning environment and well-being services that can not be provided in any other way



Picture 1. Sustainable development in social and health care

Through this cooperation project it has been possible to offer holistic health services to trainees and empower their social and life management skills. The partners have learned new ways to promote mental health and they have founded a good practice for spreading it all around the world.



LAUREA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ms. Jasmina Vuolle, Coordinator and Mr. Karel McLeod Smith, Manager of the Hope Youth workshops of The City of Hyvinkää, Nurse students Melisa Virtanen, Heli Hietanen, Susanna Viita and workshop trainees

Mrs. Eija Mattila, Senior Lecturer, EdD, RN  
Laurea University of Applied Sciences  
Uudenmaankatu 22  
05800 Hyvinkää, Finland  
eija.mattila@laurea.fi



## Liite 10 Artikkelin Kehittäjä-lehteen

### Nuorten hyvinvointia edistämässä

Teksti: Eija Mattila, Melisa Heiskanen, Heli Hietanen & Susanna Viita

Syksyllä 2008 käynnistettiin yhteistyöhanke Hyvinkään Laurean sairaanhoitajaopiskelijoiden ja Hyvinkään kaupungin nuorisotyöpaja HOPE:n välillä. Yhteistyö alkoi terveystalkuilla, joiden avulla luotiin antoisia yhteistyömalli Laurean ja HOPE:n välille.

HOPE tarjoaa nuorille tarkoitettua työpajatoimintaa, jonka tavoitteena on tukea nuoren sosiaalista ja yksilöllistä kasvua. Toiminta on suunnattu alle 28-vuotiaille hyvinkääläisille nuorille, jotka eivät ole mukana työ- tai koulu-elämässä.

Terveystalkuissa sairaanhoidon opiskelijat kävivät HOPE:n työpajanuorten kanssa läpi elämään ja terveyteen liittyviä osa-alueita. Nuorille annettiin mahdollisuus keskustella terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä riskitekijöistä. Nuoret saivat myös kysyä sairaanhoitajaopiskelijoilta mieltä askarruttavista ja terveyteen liittyvistä asioista. Talkuissa kartoitettiin työpajanuorten tietoutta saatavilla olevista terveyspalveluista sekä annettiin tarvittaessa lisätietoa.

Talkujen jälkeen opiskelijat kokoontuivat yhteen ja kävivät läpi omia kokemuksiaan ja tunteita. Opiskelijat kokoontuivat myös lehtori ja työnohjaaja Eija Mattilan ohjaamaan työnohjaukselliseen reflektointiin. Reflektoinnissa jokainen opiskelija arvioi omia valmiuksiaan ja taitojaan ohjaajana sekä pohti mahdollisia kehittämishaasteita omassa toiminnassaan.

Yhteistyö HOPE:n kanssa jatkui keväällä 2009 opintojaksossa, joka painottui mielenterveys- ja päihdetyöhön. Opiskelijat järjestivät työpajan nuorille ja henkilökunnalle hyvinvointiseminaarin, jonka aiheet nousivat aiemmin käytyjen terveystalkujen pohjalta.

Seminaarin aihe painottui ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, laadukkaaseen uneen, terveelliseen ruokavalioon ja liikuntaan. Toinen osa seminaarista käsitteli päihteitä. Aihetta käytiin läpi myös draaman keinoin, näytelmän muodossa.



Seminaarin jälkeen opiskelijat keräsivät kirjallisen palautteen, joka oli hyvin positiivista ja kannustavaa.

Seminaari sai myöhemmin jatkoa virkistyspäivästä. Se käsitteli kokonaisvaltaista hyvinvointia toiminnan avulla. Työpajan nuoret ja henkilökunta pääsivät hyvinvoinnin kiertomatkalle, jonne heidät opastivat matkaoppaat eli sairaanhoidon opiskelijat. Virkistyspäivään sisältyi erilaisia teemoja, kuten aivojumppaa Alpeilla, hätäapua Honolulussa, tasapainoa tasangolla ja kehontoimintoja Keniassa.

Syyskuussa 2009 opetusministeriön myöntämän erityisrahoituksen avulla matka Ateenan World Congress of the World Federation for Mental Health-konferenssiin mahdollistui kuudelle työpajan nuorelle ja neljälle ohjaajalle sekä kolmelle Hyvinkään Laurean sairaanhoitajaopiskelijalle. Ateenassa kerrottiin onnistuneesta yhteistyöprojektista. Matkan aikana yhteistyö Laurean ja HOPE:n kanssa syventyi entisestään. Molemmat ovat kokeneet yhteistyön toimivaksi ja antoisaksi.

Kehittäjä- lehti 1/2010

s.32

## Liite 11 Työpajaohjaajien kyselyyn käytetty kysymyslomake

### Kysely HOPE:n henkilökunnalle yhteistyöstä Hyvinkään Laurean ja sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa

Olemme tekemässä opinnäytetyötä HOPE:n ja Hyvinkään Laurean yhteistyöstä. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata Laurean sairaanhoitajaopiskelijoiden ja Hyvinkään nuorten työpajatoiminta HOPE:n välistä yhteistyömallia sekä arvioida toteutunutta yhteistyötä. Kyselylomakkeen tarkoituksena on selvittää teidän kokemuksianne yhteistyöstä sekä kehittämis ehdotuksia tulevaisuuden yhteistyölle. Kyselyn toteutamme avoimilla kysymyksillä ja kysymykset on jaoteltu aiheittain liittyen yhteistyön eri vaiheisiin.

#### Terveyskeskustelut

Kuinka koet terveyskeskustelujen hyödyntävän pajanuorten elämää?

Kuinka ohjaajan näkökulmasta nuoret suhtautuivat terveyskeskusteluihin?

Minkälaista keskustelua opiskelijoiden kanssa käymät terveyskeskustelut herättivät  
työpajoilla?

## Hyvinvointiseminaari

Kuinka hyvinvointiseminaarin aiheet (ravitseminen, liikunta, uni ja lepo sekä päihteet) liittyivät nuorten elämään ja työpajatoimintaan?

Minkälaista keskustelua seminaari herätti työpajoilla?

Kuinka hyödyllisiä koet hyvinvointiseminaarin aiheiden olevan ohjaajan työssäsi?

## Virkistyspäivä

Kuinka virkistyspäivä liittyi nuorten elämään ja työpajatoimintaan?

Minkälaista keskustelua virkistyspäivä herätti työpajoilla?

Kuinka hyödyllisiä koet virkistyspäivän aiheiden olevan työssäsi?

### Tulevaisuuden yhteistyö

Mitä toivot tulevaisuuden yhteistyöltä HOPE:n ja Laurean välillä?

Kiitos vastauksistanne!

Sairaanhoitajaopiskelijat:

Melisa Heiskanen & Heli Hietanen

[melisa.heiskanen@laurea.fi](mailto:melisa.heiskanen@laurea.fi)

[heli.hietanen@laurea.fi](mailto:heli.hietanen@laurea.fi)

Opinnäytetyötä ohjaava yliopettaja

[eija.mattila@laurea.fi](mailto:eija.mattila@laurea.fi)